ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೯೭ ಬೆಲೆ ರೂ. ೧೦/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

- ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಸೋಂಕುಗಳು
- ಷಂಡತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧ ಸೇವನೆ
- ಶ್ವಾನ ವಿಹಾರ



ಚಿತ್ರ - ಪಾಠ


ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಂ... ದಂತಕುಳಿಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದೆ?
NS
ಸಕ್ಕರೆಯಿರುವ ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಂ ದಂತಕುಳಿಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆರಹಿತ ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಂ ಬಳಸಿ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ




ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮೆಲನೋಮ ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು?
NS
ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ.... ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಸತತ ತುತ್ತಾಗುವುದು!

ನೂತನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕದ ರೋಮಾಂಚಕ ಧಾರವಾಹಿಗಳು



ಅನಂತವರಂ ಜನಾರ್ಧನ್‌ರವರ

ಡಾ| ಕ್ರಿಮಿನಲ್.. ೬೬



ರಾಬಿನ್ ಕುಕ್‌ರವರ

ಕೋಮಾ

ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೭ | ಸಂಪುಟ-೧ | ಆಗಸ್ಟ್ ೧೯೯೭



ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು? ೯

ಷಂಡತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್....೩೧





ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಮದ್ದು....೫೧

ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಿ

ಜುಲೈ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠರವರ ಜೀವಧಾರೆ, ಧೂಮಪಾನದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು. ಇತರರಿಗೂ (ಮಾಡದೇ ಇರುವವರಿಗೂ) ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ಎನ್ನುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಇದು ಕೇವಲ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಬಸ್‌ನಿಲ್ದಾಣ, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರ, ಹೋಟೆಲ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವಧಾರೆ ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಿ ಎಂಬುದೇ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಶಯ.

ಕೆ.ರಮೇಶ ವಿದ್ಯಾನಗರ, ದಾವಣಗೆರೆ
ಎಚ್.ಬಿ.ಯೋಗೇಶ್‌ಕುಮಾರ್ ಚೌಳಹಿರಿಯೂರು

ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ:ಎಸ್. ಬರೆಯಬಹುದು

ಜೀವನಾಡಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಮುಖಪುಟದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತನಾಗಿ ಒಳಗೇನಿರಬಹುದೆಂಬ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಪುಟ ತಿರುಗಿಸಿದರೆ, ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಎಷ್ಟೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದ ವಿಷಯಗಳು ಸರಳವಾದ, ಸುಲಲಿತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದ್ದವು. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಓದುಗನೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಬಿ.ಬಿ.ಎಸ್. ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಬಹುದೇನೋ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆ.ಮಂಜುನಾಥ್ ದಾವಣಗೆರೆ

ಹೊಸ ಅಂಕಣ

ಕನ್ನಡಿಗರ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನ ಜೀವನಾಡಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತಿದೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಅಂಕಣಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಕೋಮಾ ಹಾಗೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ.

ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ. ಚಿತ್ತಕೋಟಿ ಆಳಂದ

ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲೇಖನ ವಿಚಾರಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಆಂಗ್ಲರ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಜನತೆಗೆ ಸರಳವಾದ, ಅನುಕೂಲಕರವಾದ ಪದ್ಧತಿ ಇದಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾತಿ ಮೂರ್ತಿ ಈಚೂರು

ಉಪಯುಕ್ತ

ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯು ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ಕೂಪನ್ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಹಿರಾತು ಮಾತ್ರವಿರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ಹಿಂದಿನ ವಿಷಯಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ರಕ್ತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.

ಪಿ.ವಿ.ಮುರಳೀಧರ ಶಿಡ್ಲಘಟ್ಟ

ಕಣ್ತೆರೆಸಲಿ

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದ ನಾ.ಸೋಮೇಶ್ವರರವರ ಲೇಖನ 'ರಟ್ಟಾದ ಚಟದ ಗುಟ್ಟು' ಸಮಗ್ರ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದವು.

ಯುವ ಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳ ಚಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಕ್ರೀಡಾಲೋಕಕ್ಕೂ ಹಬ್ಬುತ್ತಿವೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಮುಕ್ತಾಯಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಲೇಖನ ಯುವಜನತೆಯ ಕಣ್ತೆರೆಸಲಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಚ್.ಎಂ.ಬಸವರಾಜ ಹೂಲಿಹಳ್ಳಿ

ಜ್ಞಾನದ ನಿಧಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿದರೂ ಬೌದ್ಧಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಜ್ಞಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡದಿರುವ ಬರೀ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ, ಸಂಸಾರ-ಮಕ್ಕಳು ಇವಿಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತ ಚೌಕಟ್ಟಿನ ವಿಷಯವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತೇ ಬರಹಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲೊಂದು-ಇಲ್ಲೊಂದು ಲೇಖನಗಳು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನೇ ಹೆಕ್ಕಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. 'ಜೀವನಾಡಿ' ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಹಸಿದ ಅಜ್ಞಾನಿಗೆ ಜ್ಞಾನದ ಭಂಡಾರವೇ ಸಿಕ್ಕಿದಷ್ಟು ಆನಂದವಾಯಿತು. ಪೂರ್ತಿ ಸಂಚಿಕೆ ಓದುವವರೆಗೂ ಊಟ, ನಿದ್ರೆ, ಕೆಲಸ ಯಾವುದೂ ಬೇಡವೆನ್ನಿಸಿತು. 'ಜೀವನಾಡಿ' ಎಲ್ಲರ ಬಾಳಿನ ದಾರಿದೀಪವೇ ಸರಿ.

ಸುವರ್ಣ ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೊರತೆ ತುಂಬಿದೆ

ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆ ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ನಿಖರವಾದ ಲೇಖನಗಳು ತುಂಬಾ ವಿರಳ. ಈ ಒಂದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಜೀವನಾಡಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತುಂಬಿದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ, ವಿಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನಮ್ಮಂತಹ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಉಳ್ಳವರಿಗೂ ಸಕಲರಿಗೂ ಪ್ರತಿಮಾಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಉಣಬಡಿಸಬೇಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕಳಕಳಿಯ ಆಸೆ.

ಡಾ.ರವೀಂದ್ರ, ಬೆಟಗೇರಿ. ಗದಗ
ಡಾ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ

ಕೃತಿಚೌರ್ಯ

ಜೀವನಾಡಿಯ ಜುಲೈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್‌ರವರ 'ಜ್ವರ ಕಥೆ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಅರ್ನೆಸ್ಟ್ ಹೆಮಿಂಗ್‌ವೇರವರ ಸಣ್ಣ ಕಥೆ 'ಎ ಡೇಸ್ ವೆಟ್'ನ್ನು ಯಥಾವತ್ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಮೂಲಕಥೆಗಾರನ ಹೆಸರನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸದೇ ಅಥವಾ ಅನುವಾದವೆಂದು ಪ್ರಕಟಿಸದೇ ಇರುವುದು ಮೂಲಕಥೆಗಾರನಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಅಪಮಾನವೆಂದು ಭಾವಿಸಲೇ ?

ಎ.ರಘುನಾಥ್‌ಸಿಂಗ್, ಬೆಳ್ಳೂರು
ರಾಜಶೇಖರಗೌಡ ಪಾಟೀಲ, ಮಸಾರಿ, ಗದಗ

ಲೇಖಕರು ಅರ್ನೆಸ್ಟ್ ಹೆಮಿಂಗ್‌ವೇಯ ವರ ಕಥೆಯ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಈ ವಿಷಯ ಕಣ್ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಬಿಟ್ಟುಹೋದದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ.

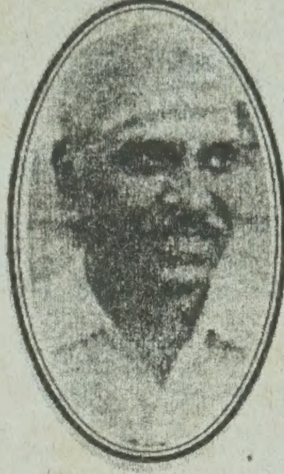
-ಸಂಪಾದಕ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾವೇಶ

ಭಾರತೀಯ ಮನೋವೈದ್ಯಸಂಘದ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಖೆಯು ೭ನೇ ವಾರ್ಷಿಕ ಸಮಾವೇಶವನ್ನು ಆಗಸ್ಟ್ ೨೦ರಿಂದ ೩೧ರವರೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹೋಟೆಲ್ ಏಟ್ರಿಯಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಿದೆ. ಸಮಾವೇಶದ ಅಂಗವಾಗಿ ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನ, ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆಸಕ್ತರು ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿನಂತಿ.

- ಸಂಪಾದಕ

ಜೀವಧಾರೆ



ಗೌರವ ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು: ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಬೊಜ್ಜು

ಅನೇಕರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ಶಾಪ. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಅದು ಅಸಹ್ಯ, ನಗೆಪಾಟಲು. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ವಂಶಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಗುಣ. ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ನಾವೇ ಗಳಿಸಿದ ಆಸ್ತಿ. ಬೇಕಾದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ತಿನ್ನುವುದು ಬೊಜ್ಜಿನ ತಾಯಿ ಬೇರು. ಈ ಬೇರು ಬೆಳೆದಂತೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು, ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು ಎಂಬ ಬೇಧಭಾವ ಇಲ್ಲದೆ ಇದು ಜನರನ್ನು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಪಡುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆ. ದೈಹಿಕ ಪರಿಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ಚೆಲ್ಲಾಟ ಹೆಚ್ಚು.

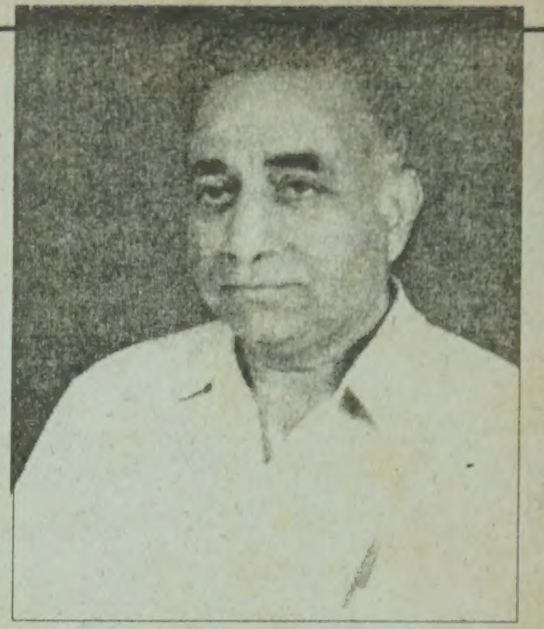
ಬೇಕಾದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ದೇಹವು ನೆಣದ ರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಹುಟ್ಟಿದ ನೆಣವು ದೇಹದ ಕೆಲವು ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಇಂಥ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಕಣಗಳು ಗಾತ್ರಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸಂಖ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುವು. ಸುಮಾರಾಗಿ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇಂಥ ಬೊಜ್ಜು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನೋಡಲು ದುಂಡಗೆ ಹಂಡೆಯಂತೆ ಕಾಣುವರು. ಇಂಥ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಪುರುಷ ಪ್ರಕಾರದ ಬೊಜ್ಜು ಎನ್ನುವರು. ಸುಮಾರಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬೊಜ್ಜು ಅವರ ನಿತಂಬ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಇದನ್ನು ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಕಾರ ಎಂದು ಹೇಳುವರು.

ಮಾಡಿದ ಸಾಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದರ ಬಡ್ಡಿಯೇ ಬೆಳೆದು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ, ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಅಗಲವಾಗಿ ಅವನಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಾಣಿಸತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೊಜ್ಜನ್ನು 'ಸುಖದ ಮೈ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜಿನ 'ಬೋಜಾ' ಹೊತ್ತು ತಿರುಗಾಡುವ ಪಾಡು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ವಂತ ಗಳಿಸಿದ ಆಸ್ತಿ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಆಸ್ತಿ ಬರುವಾಗ ಒಂದೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನೊಡನೆ ತನ್ನ ಬಳಗದವರನ್ನು, ಬೀಗರನ್ನೂ ಕರೆತರುವುದು. ಬರುವ ಬೀಗರು, ಬಿಜ್ಜರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವ ರೋಗಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಪ್ರತಿಶತ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಬೊಜ್ಜು ಇದ್ದವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿ, ಹೃದಯ, ಮಿದುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ ತರುವುವು. ಪಿತ್ತಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಹರಳುಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುವು. ಸಂದು ನೋವು, ತೊಂದರೆಗಳು, ಬೊಜ್ಜಿನ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂತಹವರ ಹೃದಯವು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಕಾರ್ಯ ಕುಸಿಯುವುದು. ಕಾಲಿನ ನೀಲೆಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ತೊಂದರೆ ತರುವುವು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹದ ಆಕಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಆಯುಷ್ಯ ಕಿರಿದಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಇಂದು ಹೊಸ ಅಂಗಡಿಗಳೇ ತಲೆಯೆತ್ತಿವೆ. ಇವರು ನಾವು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮೂಲಕ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಂಗಡಿಯವರು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಗಳಿಸಿದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಬೇರೊಬ್ಬರನ್ನು ನಿಯಮಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕಾರ್ಯ. 'ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸ' ಎಂದು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ಬಾಳುವವರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದಾಸೋಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ

● ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ ಎಂ.ಡಿ. ವಿಜಾಪುರ



ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದ ಸಂಬಂಧ ಅನ್ಯೋನ್ಯ. ಇವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅಸಾಧ್ಯ. ಸಮಾಜದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವ ಪೋಷಣೆ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ? ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಆತನು ಏನನ್ನು ನೀಡ ಬಲ್ಲ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಆತನ ಮನೋಧರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ ಎಂದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವಿಕಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಆತನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ವಿಜ್ಞಾನ ನಾಗಾಲೋಟದಿಂದ ಪ್ರಗತಿಯದೆಸೆಯೆಡೆಗೆ ಸಾಗಿರುವ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆ ಪಡೆದಷ್ಟೂ ಮನೋಧರ್ಮ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ವಿಕಾಸದೆಡೆಗೆ ಎಳೆದೊಯ್ಯುವ ಸಾಧನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವನವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿಲುವು ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುಣಧರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ, ಆದರ್ಶಗಳಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮೌಲ್ಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವುಗಳ ಫಲಾಫಲದ ಮೇಲೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

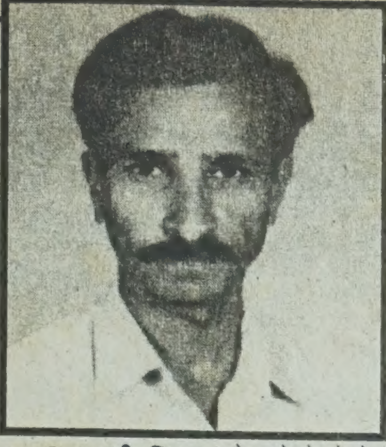
ಇವುಗಳನ್ನು ಸುತ್ತು- ಬಳಸಿ ಹೇಳುವ ತಾತ್ಪರ್ಯವಿಷ್ಟೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆ ತಳೆದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಬುದ್ಧಿಯು ಬೆಳೆಯುವುದು. ತಥ್ಯ-ಮಿಥ್ಯ-ಗಟ್ಟಿ-ಟೊಳ್ಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒರೆಗಲ್ಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ರಿಕಾಲವೂ ಜಾಗೃತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಭೂತದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ವರ್ತಮಾನದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಭವಿಷ್ಯದ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆಯೆಂದರೆ ಕೇವಲ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಖಚಿತಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಆಗಿರದೆ ಅದನ್ನು ಮಾನವನ ಒಳಿತಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾರ್ಗವು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತ ಮನದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅವುಗಳ ಯಥಾರ್ಥತೆ, ಒಳಿತು- ಕೆಡುಕುಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆಯು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವನೆಯು ನಮ್ಮ ಸನಾತನ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಒಳಿತು ಯಾವುದು ಕೆಡುಕು ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದ ತೆರನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯು ಕೂಡ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಒಂದು ಅಂಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಲಿ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಗುರಿ, ಸಮುದಾಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಯಾವುದು ಗ್ರಾಹ್ಯ? ಯಾವುದು ತ್ಯಾಜ್ಯವೆಂದು ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.



ಉಪವಾಸ-ವ್ರತ-ನಿಯಮಗಳು ತ್ಯಾಜ್ಯವೆಂದು ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ''ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿದ ಉಪವಾಸ ಪರಮ ಔಷಧಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆತು ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯಾಚಕ್ರಗಳು ಪುನಃ ಸರಿಹೊಂದಿ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯುವವು'' ಎಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಉಪವಾಸದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಆ ದಿನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸುವಿಚಾರಗಳ ದಿನವೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದೇ ಉಪವಾಸ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡಿ ದೇಹ ದಂಡಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಿಷೇಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪೂಜೆ-ಪುನಸ್ಕಾರಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಉಪಕ್ರಮಗಳು, ಮಂಗಳಾರತಿ, ಪೂಜೆ ಮಾಡುವಾಗ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮನೋನಿಗ್ರಹದ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ದೇವರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ನೂರೆಂಟು ದುಷ್ಟವಿಚಾರ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಾಟಾ ಚಾರಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಪೂಜೆ-ಪುನಸ್ಕಾರ ಗಳನ್ನು ಅದು ಧಿಕ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಧರ್ಮದಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕುದುರಿಸುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಪಾಠ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಮನ- ಮನಕ್ಕೂ ಹರಡಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿದಾಗ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆದಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಧರ್ಮ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಆ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಯತ್ನ ಈಗ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ●



ಎಂ. ಜಿ. ನೀಲಕಂಠನವರ,
ವಕೀಲರು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಬೋಧಕರು,
(C.Y.S. & D.Y.S.)
K.U.D., ತಿಮ್ಮಸಾಗರ ಗಲ್ಲಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

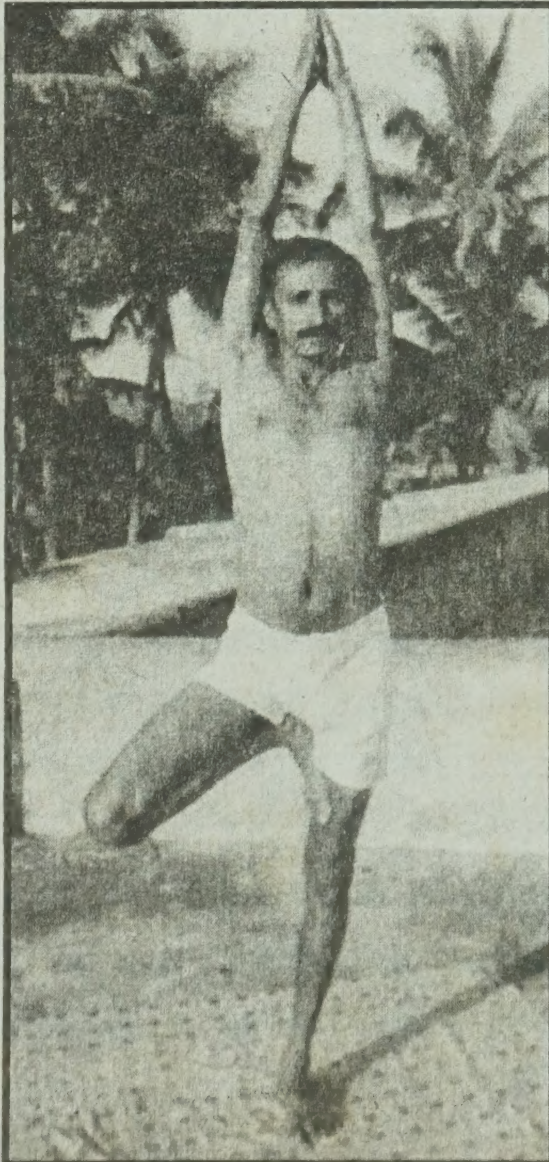
ಯೋಗ ಮಂಥನ

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು

ಗಡ್ಡಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಾಗ ಬಾವಿ ತೋಡಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಬೆಂಕಿ ಯನ್ನು ಆರಿಸಿದನು ಎಂಬ ಅವಸರದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲರೂ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಸ್ವಲ್ಪ ವೇಳೆಯನ್ನು ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಬಂದಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು, ಸ್ವಾಮಿಗಳು, ಸಾಧು ಸಂತರು, ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ದಾಯಕ ಮತ್ತು ಸುಖಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗ, ಸರಳ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿರಾಡಂಬರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಕಾರಣಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅವರು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದರು.

ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದ ಮೂರನೇ ಹಂತವೇ ಆಸನ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಆಸನ' ಎಂದರೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಸನ ಎಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅರ್ಥವು ಇರುತ್ತದೆ. ಆಸನ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ನಿಲುಮೆ, ಭಂಗಿ, ಅವಸ್ಥೆ, ಸ್ಥಿತಿ, ಅಂಗದ ವಿನ್ಯಾಸ ಎಂಬ ಅನೇಕ ಅರ್ಥಗಳು ಇವೆ. ಪತಂಜಲಿ ಮುನಿಯು ಆಸನ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅರ್ಥ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತಾನೆ. ''ಸ್ಥಿರಂ ಸುಖಂ ಆಸನಂ'' ಅಂದರೆ - ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಸುಖಪ್ರದವಾದ ದೇಹದ ಒಂದು ಅವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ನಿಲುಮೆಗೆ ಆಸನ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ನಡುಕ ಇರಬಾರದು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಶಿಥಿಲತೆ ಹೊಂದಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರಬಾರದು. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಧಕನು ಖಂಡಿತ ಜಯ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ ಹಾಗೂ ಹೂ ಮರ, ಋಷಿಮುನಿಗಳ, ದೇವರ, ಶುಭ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಪದ್ಮಾಸನ, ಮಯೂರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯಂದ್ರಾಸನ, ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಗರುಡಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ೧) ಧ್ಯಾನದ ಯೋಗಾಸನಗಳು, ೨) ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು ೩) ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಎಂದು ವಿಭಾಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಆರೋಗ್ಯವು ಯೋಗದ ಎರಡನೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ; ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹೊಂದಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯತೆ ಹೊಂದುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಜಯ ಸಂಪಾದನೆ ಎಂದರೆ ಸಾಧಕನ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ದ್ವಂದ್ವಗಳಾದ ಲಾಭ - ನಷ್ಟ, ಸುಖ - ದುಃಖ, ಜಯ - ಅಪಜಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಹೊಂದಿ ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಒಂದೇ ಎಂಬ ನಮ್ಮ ಭಾವನೆ ಸಾಧಕನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ.



ವೃಕ್ಷಾಸನ (ಚಿತ್ರ ನಂ ೧)

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಮುದ್ರೆಗಳು, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಯೋಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಯೋಗಾಸನವು ಸಾಧಕನ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗ, ಗ್ರಂಥಿ, ನರನಾಡಿ, ಮಾಂಸಖಂಡ, ಎಲುಬು - ಕೀಲುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನೂ ಕೂಡಾ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕೋಶ, ನರನಾಡಿ, ಎಲುಬು - ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಲನೆ ಅಂದರೆ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಯು ಸಂಚಾರವಾಗಿ ಸಾಧಕನ ದೇಹಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆ, ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನವಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಾದ A SOUND MIND IN A SOUND BODY ಅಂದರೆ

ಸದೃಢ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವು ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾದ ಅಂಶ. ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ನರಮಂಡಲ, ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ, ಶ್ವಾಸಕಾಂಗವ್ಯೂಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ವುಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯ ಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಸುಖ ಸಂಪಾದಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

(೧) ವೃಕ್ಷಾಸನ (ಚಿತ್ರ ನಂ ೧)

ವೃಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಗಿಡ ಮರ ಎಂದರ್ಥ. ದೇಹ ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೇ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡದೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ 'ವೃಕ್ಷಾಸನ' ಎನ್ನುವರು.

ವಿಧಾನ : ಯೋಗಗ್ರಂಥವಾದ ಘೇರುಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ದ್ವಿತೀಯ ಅಧ್ಯಾಯ ೩೬ನೇ ಶ್ಲೋಕದ ಪ್ರಕಾರ ಸಾಧಕನು ನೇರವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ತನ್ನ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲದ ಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಎಡಗಾಲೊಂದರ ಮೇಲೆಯೇ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿ ವೃಕ್ಷಾಸನವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು : ಈ ಆಸನದಿಂದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಾಂಸಖಂಡ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಎಲುಬು-ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕಿ ಸಾಧಕನ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಾವನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ●

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ? - ೧

ಮೂಳೆಗಳು

♦ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ವಯಸ್ಕರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦೬ ಮೂಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಇರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಕೆಲವರ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೂಳೆ ಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ತೊಡೆಮೂಳೆ, ಫೀಮರ್ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಮೂಳೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆ ಸ್ಟಿರಪ್ ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ಮೂಳೆ.

ವಿದ್ಯುತ್ ಬಲ್ಬ್‌ನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಂಬಿಗಳ ಪಂಜರ, ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹಾಗೆ ಎದೆ ಗೂಡಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜವನ್ನು ಸುತ್ತು ವರೆದಿರುವ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಚಿಪ್ಪು ಒಳಗಿರುವ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹಾಗೆ, ಮೆದುಳನ್ನು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೂಳೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸುತ್ತ ಮಣಿಗಳ ಹಾಗೆ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಜಿರಾಫೆಯ ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಉದ್ದ ಇದ್ದರೂ ಸಹ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರುವಷ್ಟೇ ಮೂಳೆಗಳಿರುವುವು!

ತಲೆಬುರುಡೆ ೨೯ ಮೂಳೆಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಮುಖದ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುವ ೬ ಮೂಳೆಗಳೂ ಸೇರಿ, ಒಟ್ಟು ೨೯ ಮೂಳೆ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೂಳೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ, ಬಾಗಿ, ವಿಕಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಳೆಗಳು ಬಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಹಾಗೆ, ಅವು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳು ಸೇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸಂಧಿ (ಜಾಯಿಂಟ್) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಲಿಗ್‌ಮೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಆವರಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಗುವುದು, ತಿರುಗುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಮೂಳೆಕೋಶಗಳು ಸಜೀವಿಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಬೆಳೆದು, ಪುನರುತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಮುರಿದರೆ ಪುನಃ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು?



◆ ಸಿ.ಡಿ. ಪಾಟೀಲ್

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಸ್ವಭಾವದವನು. 'ವಧು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅನಾಗರೀಕತೆಯ ಪ್ರತೀಕ 'ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದವನು. ಅಂತಹವನು ಹೆಣ್ಣು ನೋಡಲೇ ಬೇಕಾದಂತಹ ಪ್ರಸಂಗ ಎದುರಾದಾಗ ಬಿಸಿತುಪ್ಪವನ್ನು ನುಂಗಲಾಗದೆ, ಉಗುಳಲಾಗದೆ ಚಡಪಡಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ತಾನು ಮೆಚ್ಚಿರುವವಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಪ್ಪನ ಬಳಿ ಬಾಯಿಬಿಡಲು ಹೆದರಿಕೆ. ಅಪ್ಪ ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ವಧೂ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಭಟಿಸಲು ಸಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೊಳಲುತ್ತ ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದ. 'ಚಿಂತೆ ಬೇಡ ನಾನೂ ನಿನ್ನ ಜೊತೆ ಬರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದೆ.

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಹುಡುಗ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗನ ಕಡೆಯವರು ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯಾದರು ಎಂಬ ಭಾವ, ಹುಡುಗಿಯ ಕಡೆಯವರ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ಕೈಬಿಚ್ಚಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಭರವಸೆ ದೊರೆತ ಮೇಲೆ, ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ತಂದೆಯೂ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಜಾಮೂನು, ಮೈಸೂರುಪಾಕು, ಬೋಂಡ, ಚಿಪ್ಸ್‌ಗಳ ತಟ್ಟೆಗಳು ಬಂದವು. ಒತ್ತಾಯ ಮಾಡಿ ನಮಗೆ ಎರಡೆರಡು ಸಿಹಿಗಳನ್ನು ಬಡಿಸಿದರು. ವರನ ಹೆತ್ತವರು ''ಛೆ.....ಛೆ.... ನಮಗೆ ಸಿಹಿಬೇಡ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ಸು'' ಎಂದು ನಗುತ್ತ ತಟ್ಟೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಭಾವೀ ಬೀಗರಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿದರು. ಅವರು ಕೂಡಲೇ ''ಅಯ್ಯಯ್ಯೋ... ನಾವು ಸಿಹಿ ಮುಟ್ಟೋ ಹಾಗಿಲ್ಲ... ನಮಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ಸು'' ಎಂದರು. ''ಹೌದೆ?... ಸರಿಯಾಯಿತು ಬಿಡಿ ರೋಗ ಸಾಮ್ಯವೂ ಸಹ'' ಎಂದು ಮದುವೆ ಕುದುರಿಸಲು ನಡುವೆ ನಿಂತಿದ್ದವರು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಗೊಳ್ಳೆಂದು ನಗಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

''ಮರಿ... ಈ ಮದ್ವೆ ತಪ್ಪಿತು ಅಂತ್ಲೆ ತಿಳಿ...'' ಎಂದು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಉಸುರಿದೆ. ''ಹೇಗೆ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ''ಅದೆಲ್ಲ ಆ ಮೇಲೆ... ಮೊದಲು ಸ್ವೀಟ್ ಕತ್ತರಿಸು'' ಎಂದೆ.

ಆನುವಂಶಿಕತೆ

ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ನಾನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ''ಅಂಕಲ್..... ನೀವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾಕೆ ಮದ್ವೆ ಮಾಡ್ತೀರಿ? ''ಎಂದೆ.

''ಇದೇನು ಹುಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆಯೋ ನಿನ್ನದು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರಲಿ. ಒಳ್ಳೆ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತು ನೂರ್ಕಾಲ ಬಾಳಲಿ ಅಂತ ಮಾಡ್ತೇವೆ...''

''ಒಂದು ವೇಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮೊಮ್ಮೊಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ.....?''

''ಅಂತಹ ಮದುವೇನ ಖಂಡಿತ ಮಾಡೋಲ್ಲ''

''ಹಾಗಿದ್ರೆ ಈ ಮದುವೇನ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ'' ಎಂದೆ.

ನಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಪಾಸ್‌ಕಳ್ಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡ ಅನುಭವ. ಎಲ್ಲರೂ ಮಾತ ನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನನ್ನೆಡೆ ನೋಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅಸಹನೀಯ ಮೌನ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಬಿಟ್ಟಿತು.

''ಏನಯ್ಯಾ ತಮಾಷೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀಯ?'' ಎಂದು ರೇಗಿದರು.

''ಇಲ್ಲ ಅಂಕಲ್ ನಿಜ ಹೇಳ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಿಮಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ಸು. ಆಂಟಿಗೂ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ಸು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ನಾಲ್ಕು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಬಹುದು. ಹಾಗಂತ ನಾನು ಹೇಳ್ತಿಲ್ಲ. ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತೆ......''

ಎಂದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಕಿವಿ ನಿಮಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ''ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ವಂಶವಾಹಿಯ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಆ ಹುಡುಗಿಗೂ ಅವಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ವಂಶವಾಹಿ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ಮದುವೆಯಾದರೆ... ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತೆ ಅಲ್ವೆ....?'' ಎಂದೆ. ''ಬೇಕಿದ್ರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಳಿಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಕೇಳಿ'' ಎಂದೆ.

ಒಂದೇ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆ ಮನೆಯ ಸಂಭ್ರಮದ ಬೆಲೂನಿಗೆ ಸೂಜಿಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ!

ಆ ಮದುವೆ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ.

ಆ ಹುಡುಗಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರದ ಮನೆತನದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಇಂದು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಮೆಚ್ಚಿದವಳ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಹಾಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲು.......

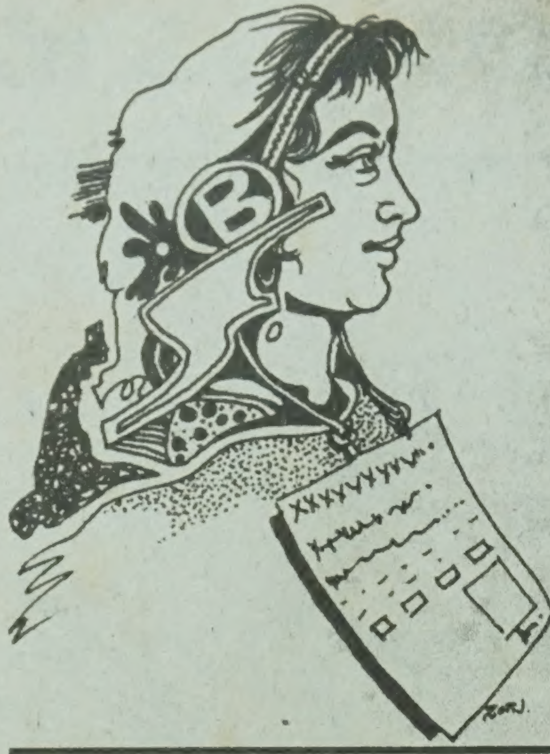
ಹುಡುಗನಿಗೆ ಹುಡುಗಿಯ ಚಿಂತೆ. ಹುಡುಗಿಗೆ ಹುಡುಗನ ಚಿಂತೆ. ಅತ್ತೆಗೆ ಸೊಸೆ ತರುವ ಧನ ಕನಕಾದಿಗಳ ಚಿಂತೆ. ಮಾವನಿಗೆ ಅಂತಸ್ತು ಕುಲ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಗಳ ಚಿಂತೆ. ಬಂಧು ಬಳಗಾದಿಗಳಿಗೆ ಸುಗ್ರಾಸ ಭೋಜನದ ಚಿಂತೆ!......

ಕನ್ಯಾ-ವರರ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ, ಕುಟುಂಬವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗೆ ಯಾರೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ, ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ರೂಪ, ವಿದ್ಯೆ, ಐಶ್ವರ್ಯ ಅಂತಸ್ತು, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ, ಪ್ರಾಂತ್ಯಗಳಿಗೆ ನೀಡುವಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುಸಂತಾನಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿವಾಹದ ಮೊದಲು ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಅರ್ಹತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಇವೇ ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳು. ಇದನ್ನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

೧. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
೨. ಲೈಂಗಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ
೩. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಾಹಿತಿ
೪. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ
೫. ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

೧. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ : ಹುಡುಗ ಮತ್ತು



ಹುಡುಗಿ - ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಮದುವೆಯಾಗುವವರ ಸಮಗ್ರ ದೈಹಿಕ ತಪಾಸಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಅವರ ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಇಸಿಜಿ, ಉದರದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಸರಿ ಸುಮಾರು ಚಿತ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಇವರ ದೇಹವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು.

ಈ ತಪಾಸಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂರು ತಪಾಸಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅವಾವುವೆಂದರೆ ವೀರ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ಹುಡುಗಿಯ ಉದರ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಹಾಗೂ ಇಬ್ಬರ ರಕ್ತಗುಂಪುಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ.

ಹುಡುಗನ ವೀರ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಣೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾರಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು, ಮಗದೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಲು ಹಿಂದೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೋಷವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರ ನಂಬಿಕೆ. ಆದರೆ, ಹುಡುಗನಲ್ಲೂ ದೋಷವಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮದುವೆಯ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದರೆ ಒಳಿತಲ್ಲವೆ!....... ದೋಷದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನವಶ್ಯ ಮುಜುಗರ, ಹಿಂಸೆ, ಕಾಲ ಹಾಗೂ ಹಣ ನಷ್ಟವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಹುಡುಗಿಯ ಉದರವನ್ನು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ, ಆಕೆಯ ಆಂತರಿಕ ಜನನಾಂಗಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ಬೆಳೆಯದಿರಬಹುದು. ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ನಡು ತಡಿಕೆಯಿರಬಹುದು. ಗರ್ಭಾಶಯ ಕವಲೊಡೆದಿರಬಹುದು. ಅಂಡನಳಿಕೆಗಳೇ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು... ಹೀಗೆ ಜನ್ಮದತ್ತ ದೋಷಗಳಿರಬಹುದು. ಇಂತಹವುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ನಂತರವೇ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ?

ಇನ್ನು ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು. ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ರಕ್ತ ವರ್ಗೀಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ೫೦ಕ್ಕೂ ಮಿಗಿಲಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ವ್ಯಾವಹಾರಿಕವಾಗಿ ABO ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು Rh ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳು ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯರ ಫಲವತ್ತತೆಯ ಮೇಲೆ (ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ) ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು. ರಕ್ತ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಮದುವೆಗಳನ್ನು 'ಸಮಂಜಸ ಕೂಡುವಿಕೆ' ಮತ್ತು 'ಅಸಮಂಜಸ ಕೂಡುವಿಕೆ' ಎಂದು ವಿಭಜಿಸಬಹುದು.

ಅಸಮಂಜಸ ರಕ್ತದ ಗುಂಪುಗಳಿರುವವರು ಮದುವೆಯಾದರೆ, ಅವರ, ಮಕ್ಕಳ ಹೆರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇಳಿಯಬಹುದು, ಗರ್ಭಸ್ರಾವಗಳು ಅಧಿಕ, ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಶಿಶುಗಳು ಹೆಚ್ಚು. ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವವಾಗಬಹುದು.... ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ತಗುಂಪಿನವರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

Rh ನೆಗೆಟಿವ್ ಇರುವ ಹುಡುಗಿಯರು, Rh ಪಾಸಿಟಿವ್ ರಕ್ತ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹುಡುಗರನ್ನು ಮದುವೆಯಾದಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು 'ಎರಿಥ್ರೋಬ್ಲಾಸ್ಟೋಸಿಸ್ ಫಿಟಾಲಿಸ್' ಎಂಬ ಮಾರಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ತಾಯಿಯಾದವಳು ಆಗ ವಿಶೇಷ ಇಮ್ಯುನೋ ಗ್ಲಾಬ್ಯುಂಗ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಯೋಜಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿಗೂ ಸಾವು ತಪ್ಪದು.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ABO ಅಸಮಂಜಸ ವಿವಾಹಗಳಿಗೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬರದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, Rh ಅಸಮಂಜಸ ವಿವಾಹದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಗಳಾಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ.

ಭಾವೀ ದಂಪತಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ. ಮದುವೆ, ಸಂಗಾತಿ, ದಾಂಪತ್ಯಬದುಕು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಒಲವಿರಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ದೃಢತೆ ಹಾಗೂ ಪಕ್ವತೆಯಿರಬೇಕು. ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲೇ ಈ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಬರಬಹುದು.

೨. ಲೈಂಗಿಕ ತಿಳಿವಳಿಕೆ

ವಾತ್ಸಾಯನ, ನಂದಿಕೇಶ, ಗೌಣಿಕಾ ಪುತ್ರ, ಕೊಕ್ಕೋಕ, ಕಲ್ಯಾಣಮಲ್ಲರ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಒಂದು 'ಅಸ್ಪೃಶ್ಯ' ವಿಷಯ ! ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜನರ ಅರಿವು ವಿರುದ್ಧ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ..... ಒಂದುಕಡೆ ಪರಮ ಅಜ್ಞಾನ; ಮತ್ತೊಂದು ಕಡೆ ಅತಿರಂಜಿತ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

''ದಾವಣಗೆರೆಯ ಆ ಒಂದು ದಿನ'' (ಹಿಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆ ಓದಿ) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದ ಡಾ| ಟಿ.ಎಸ್. ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾವ್ ತಮ್ಮ 'ಕೇಸ್' ಒಂದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು. ಓರ್ವ ದಂಪತಿಗಳು, ಇಬ್ಬರೂ ಓದಿದವರು. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಡಾ| ರಾವ್, ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಪರಿಪಾಠದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ, ಇಬ್ಬರೂ ಕಕ್ಕಾವಿಕ್ಕಿ! ''ಸಂಭೋಗವೆಂದರೆ ಏನು?'' ಎಂದು ಮರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು! ಈಗ ಚಕಿತರಾಗುವ ಸರದಿ ಡಾ| ರಾವ್ ಅವರದು. ''ಇಬ್ಬರೂ ಮಲಗಿದ ಮೇಲೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?'' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ''ಚಲನಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ದೀಪ ಆರಿಸಿ ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಮಲಗುವಂತೆ, ನಾವು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ.....'' ಎಂದರಂತೆ ! ಈ ದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಂದು ಬಾರಿಯೂ ಸಂಭೋಗಿಸಿರಲಿಲ್ಲ!

ಇದು ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸಿದರೂ ನಿಜ!

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳ ನಡುವೆ, ಕಗ್ಗತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯ ಮಾತ್ರ. ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆತ್ತವರ ಜೊತೆಗೆ....... ರಾಮರಾಮ ! ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ? ಅಧ್ಯಾಪಕರ ಮೂಲಕ?...... ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜನನಾಂಗಗಳ ಅಂಗರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪಾಠವಿರಬಹುದು ಅಷ್ಟೇ. ಅಂಗಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ 'ಚ'ಕಾರವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ವಿಷಯಗಳ



ಬಗ್ಗೆಯಂತೂ ಕೇಳುವ ಹಾಗೇ ಇಲ್ಲ...... ಹಾಗಾಗಿ ಯುವಜನರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಕೀಳು ದರ್ಜೆಯ ಸಾಹಿತ್ಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಬ್ಲ್ಯೂಫಿಲ್ಮ್‌ಗಳಿಂದ ಸಿಗಬೇಕು. 'ಅನುಭವಿ' ಗೆಳೆಯರ ಕಿಸಿಪಿಸಿಗಳೇ ಉಳಿದವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ!

ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಾಸ್ತವ ಚಿತ್ರ ದೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ದಾವಣಗೆರೆಯ ಎಂ.ಎಂ. ಕಾಲೇಜಿನವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಬೇಕು. ನಾಳೆ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರಾಗಲಿರುವವರಿಗೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು.

ಇಂದು ಯುವಜನರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಿದೆ.

★ *ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಗಾತ್ರಕ್ಕೂ ಸುಖ ನೀಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ.*

★ *ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ಹಾಗೂ ಮುಷ್ಠಿ ಮೈಥುನ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆ.*

★ *ಮುಷ್ಠಿ ಮರ್ದನದಿಂದ ಸಣ್ಣಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಜನನಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.*

★ *ಶೀಘ್ರ ಸ್ಖಲನ ಒಂದು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ; ತಜ್ಞರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.*

★ *ಗಂಡು ಸೋಡಾ ಬಾಟಲಿಯಾದರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಇಸ್ತ್ರೀ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ.*

ಕೊನೆಯ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳು ಸರಿ ಸಮಾನವಾಗಿ ಮನಗಂಡರೆ, ಬಹುಶಃ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿ ಕಂಡುಬರದು.

ಹುಡುಗ ಸೋಡಾ ಬಾಟಲಿಯಂತೆ, ಬಾಟಲಿಯ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೊರೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ನೋಡು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಇಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗನ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವೂ



ಅಷ್ಟೇ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ, ವೇಗವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.....

ಹೆಣ್ಣು ಇಸ್ತ್ರೀ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಹಾಗೆ! ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಿಚ್ ಆರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಿಸಿ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕವೂ ಅಷ್ಟೇ. ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಬೇಕು. ಒಂದುಸಲ ಆಸಕ್ತಿ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಅದು ಇಳಿಯಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಈ ವೈರುಧ್ಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನ ಸುಖ!

ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಯುವಜನರಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವನ್ನು ಹೆತ್ತವರೇ ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನನ್ನ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

೩. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಾಹಿತಿ

ಮದುವೆಯಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ, ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತದೆ ಈ ಸಮಾಜ. ಹುಡುಗಿ ಬಂಜೆಯಾಗಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೇ ಹುಡುಗ ಷಂಡನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಜನರು!

ಸರ್ಕಾರವು ಹುಡುಗಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಲು ಕನಿಷ್ಠ ೧೮ ವರ್ಷ, ಹುಡುಗನಿಗೆ ೨೧ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಬೇಕು ಎಂದಿದೆ. ಈ ಮಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನ ನಿರಾಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮತ್ತೆರಡು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತದೆ.

ಈ ಎರಡು ವರ್ಷದ ವಿಳಂಬ- ಅನೇಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭದಾಯಕ! ಅವುಗಳೆಂದರೆ;

- ★ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣುಗಳ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಪಕ್ವತೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ★ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ, ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಹೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ★ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಮಗ್ರ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡಲು ಸುಭದ್ರ ಆರ್ಥಿಕ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಲಾವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಹತ್ತರ ನೆರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಿವರಿಸುವುದು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಒಂದು ಅಂಗ. ಈ ಮಾಹಿತಿ ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲೇ ದೊರೆಯಬೇಕು.

ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಗರ್ಭಪಾತ, ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೆರಿಗೆ, ಲಸಿಕೆ, ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನಿರ್ಮಾಣ, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ.... ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಭಾವೀ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ಮದುವೆಗೆ ಮೊದಲೇ ದೊರೆಯಲೇ ಬೇಕು.

೪. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂದರೇನು? ಇದರ ಪರಿಚಯ ಅಗತ್ಯ. ಮದುವೆ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಿ ಮಾತ್ರ ವಲ್ಲ, ಒಂದು ಹೊಸ ಕುಟುಂಬದ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಇದು ನಾಂದಿ.

- ★ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣಿನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕು; ವೃತ್ತಿ ಭವಿಷ್ಯ; ಜೀವನ ಸಿದ್ಧಾಂತ.
- ★ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವಿಕೆ; ಅವರ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ; ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ; ಸುಪ್ರಜೆಯನ್ನಾಗಿಸುವ ಹೊಣೆ.
- ★ ಅತ್ತೆ, ಮಾವ, ಮೈದುನ, ನಾದಿನಿಯರೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ.

ಈ ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವಾಹ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಸಹ, ವಿವಾಹ ಒಂದು 'ಬಿಡಿಸಲಾಗದ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತದ ಬಂಧನವಾಗಿದೆ'. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಂಸಾರ

ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಲಹ, ಅಶಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಇವುಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಪೂರ್ವ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧತೆಯ ಕೊರತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಚ್ಛೇದನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ವೃತ್ತಿಭವಿಷ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಗಂಡನ ಮನೆಯವರೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇರದಿರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅತೃಪ್ತಿ.

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಆಳ ಹಾಗೂ ವಿಸ್ತಾರ ಮದುವೆಯ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಬದುಕಲ್ಲಿ ಕಾಮ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ತಾವೆಂತಹ 'ಲೈಫ್ ಕಮಿಟ್‌ಮೆಂಟ್'ಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ!

ಈ ಬಗ್ಗೆ, ವಿವಾಹದ ಮೊದಲೇ ಅವರಿಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಲೇಬೇಕು.

೫. ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳು :

ಮದುವೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಿಕೆಯು, ಬಹುಶಃ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನಿಲುವು.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರಗಳಿಂದ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ಮದುವೆಯನ್ನು 'ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ 'ಪಾಪವಿಲ್ಲ'ಎಂದು ತಿಳಿದವನು ನಾನು. ನನ್ನ ನಿಲುವಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದನ್ನು ಲೇಖನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ.

ಒಂದು ಮದುವೆಯಿಂದ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ತಜ್ಞರನ್ನು "ತಳಿ ತಜ್ಞರು" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ನಗರಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವರ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವರಿರುತ್ತಾರೆ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತಜ್ಞರು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಾರಾದರೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇಂತಹವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಪರೂಪವೇ ಸರಿ.

ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಮೋಸೋಮ್ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳ ಪಾಲು ೧೫%. ಉದಾ: ಡಾನ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ, ಟರ್ನರ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ, ಕ್ಲಿನ್ ಫೆಲ್ಟರ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ, ಪಟಾವ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ, ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಏಕವಂಶವಾಹಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ೩೦ % ರಷ್ಟು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇದುವರೆಗೂ ಸುಮಾರು ೩,೯೦೦ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು ತಿಳಿದು ಬಂದಿವೆ. ಉದಾ: ಫೀನೆಲ್ ಕೀಟೋನ್ಯೂರಿಯ, ಗ್ಯಾಲಕೋಸೀಮಿಯ, ಹೋಮೋಸಿಸ್ಟಿನ್ಯೂರಿಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಬಹುವಂಶವಾಹಿ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಸೀಳು ತುಟಿ, ಸೀಳು ಕಾಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ವೈದ್ಯರು 'ಕಣಿ' ನುಡಿಯಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು

ಈ HLA ವಂಶವಾಹಿಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ	ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದು
BW ೬, A೧ -B೮	ಅಸ್ತಮ
B೧೮	ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
BW೨೧	ಕರೋನರಿ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳು
B೧೩, B೧೭, B ೩೭, BW೧೬, CW ೬	ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್
B೮, B೧೫	ಶಿಶು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ
B೭	ಪರ್ನೀಶಿಯಸ್ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ
A೧	ಹರ್ಪಿಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ತುತ್ತಾಗುವಿಕೆ
BW೭	ವೃಷಣಾರ್ಬುದ
B೧೫	ಗರ್ಭ ಕೊರಳ ಅರ್ಬುದ
B೧೭	ಮೂತ್ರಪಿಂಡಾರ್ಬುದ
A೯	ನೆಟ್ಟಗರುಳಾರ್ಬುದ
B೫, CW೪	ಮೂತ್ರಾಶಯಾರ್ಬುದ
B೮	ಮಯಾಸ್ತೀನಿಯ ಗ್ರಾವಿಸ್
B೧೭, A೨೮	ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆ
B೨೭	ಬೆನ್ನುಗಂಬ ಸಂಧಿವಾತ

ಮದುವೆಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಈ ಎಲ್ಲ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ಕಡೆಯವರ 'ವಂಶವೃಕ್ಷ'ವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ, ಯಾರು ಯಾರು ಯಾವ ಯಾವ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಳಿತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಪಾಸಣೆಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಬಿಡುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇನೆ. "ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ".

ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧವೆಂದರೇನು?

೧) ತಾಯಿ X ಮಗ, ತಂದೆ X ಮಗಳು, ಅಣ್ಣ X ತಂಗಿ,

೨) ಅಕ್ಕನ ಮಗ X ಚಿಕ್ಕಮ್ಮ, ಅಣ್ಣನ ಮಗಳು X ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ, ಅಕ್ಕನ ಮಗಳು X ತಮ್ಮ, ಅಣ್ಣನ ಮಗ X ತಂಗಿಯ ಮಗಳು

ಈ ಮದುವೆಗಳು ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧ ಮದುವೆಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಸಂಖ್ಯೆ೧ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳು ತೀರಾ ಅಪ ರೂಪ. ಸಮಾಜ ಇವನ್ನು ಮಾನ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಸಂಖ್ಯೆ ೨ ರಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳು ಅಪರೂಪವಲ್ಲ. ಇಂತಹವು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳೂ ಆಗುತ್ತಿವೆ. ಸೋದರಿಕೆಯ ವಿವಾಹ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಅಕ್ಕನ ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ, ಮಾವನ ಮಗನನ್ನು ಮದುವೆಯಾದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಾಡ ದಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ಭವಿಷ್ಯ

ಇದುವರೆಗಿನ ನನ್ನ ವಿವರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ, ನಿಮಗರಿವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ. ಸುಸಂತಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ. ಈ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈಗ ನೀಡುತ್ತೇನೆ.

ನಾವು ಭಾರತೀಯರು, ನಾವು ಭಾರತೀ

ಸಮಂಜಸ ಮದುವೆಗಳು		ಅಸಮಂಜಸ ಮದುವೆಗಳು	
ಈ ರಕ್ತ ಗುಂಪು ಇದ್ದ ಹುಡುಗ	ಈ ರಕ್ತ ಗುಂಪು ಇದ್ದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು	ಈ ರಕ್ತ ಗುಂಪು ಇದ್ದ ಹುಡುಗ	ಈ ರಕ್ತ ಗುಂಪು ಇದ್ದ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬಹುದು
A	A	A	O
A	AB	A	B
B	B	B	O
B	AB	B	A
O	O	AB	O
O	A	AB	O
O	B	AB	B
O	AB	Rh+	Rh -
AB	AB		
Rh+	Rh+		
Rh -	Rh+		
Rh -	Rh -		

★ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ.

ಯರು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಒಂದೊಂದು 'ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್' ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ' ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು' ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಒಂದೊಂದು ಪಾಸ್ ಪೋರ್ಟ್‌ನ ಜೀವಕೋಶದ ಮೈ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು HLA ಅಥವಾ ಹ್ಯೂಮನ್ ಲ್ಯೂಕೋಸೈಟ್ ಆಂಟಿಜೆನ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ HLAಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಭಾಗಗಳು ಹಾಗೂ ಉಪ ವಿಭಾಗಗಳು ಇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವನ್ನು HLA ವ್ಯೂಹ ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತವಾಗುವ ಅಥವಾ ತಿರಸ್ಕೃತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಬ್ಬರ HLA ವ್ಯೂಹದ ಸಾಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತರೆ. ಸಾಮ್ಯತೆ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಷ್ಟು ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು; ದೂರವಿದ್ದಷ್ಟು ತಿರಸ್ಕೃತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಗದಾನವನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ಬಂಧುಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತಾರೆ.

ಇಂದು ಅಂಗಾಂಗ ಕಸಿಗೊಳಗಾಗುವವರ HLA ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ 'ಕಣಿ' ಹೇಳಬಹುದು!

ಉದಾ : ಆಂಕೈಲೋಸಿಂಗ್ ಸ್ಪಾಂಡಲೈಟಿಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ಸಂಧಿವಾತ ರೋಗ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಿಡಿ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಈ ಮೂಳೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬೊಂಬಿನ ಗೆಣ್ಣುಗಳಂತೆ ಜೋಡಣೆಗೊಂಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಬೆನ್ನುಗಂಬದಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಿಗಳ ನೋವು ವರ್ಣನಾತೀತ.

ಇಂತಹ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವವರನ್ನು ಈಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ HLA-B27 ಇದೆಯೇ, ಎಂದು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು. HLA-B27 ಗೂ ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೂ ಅದ್ಯಾವ ಬಾದ ರಾಯಣ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೋ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಂಧಿವಾತದಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ HLA-B27

ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳ ಪಕ್ಷಿನೋಟ

೧. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ : ರಕ್ತ, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಎಕ್ಸ್-ರೇ, ಇಸಿಜಿ, ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಉದರದ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ರಕ್ತದ ಗುಂಪು
೨. ಲೈಂಗಿಕ ತಿಳವಳಿಕೆ
೩. ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಾಹಿತಿ
೪. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ
೫. ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳು: 'ವಂಶವೃಕ್ಷ' ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ವಿಶೇಷ ತಪಾಸಣೆಗಳು

(ಅವಶ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಸಬಹುದು)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುರಾವೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

- ★ *ಬೆನ್ನುಗಂಬದ ಸಂಧಿವಾತ ೪ % ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯುವಕರಿಗೇ ಬರುತ್ತದೆ.*
- ★ *HLA-B2, ೮% ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.*
- ★ *ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸಂಧಿವಾತ ಹೊಂದಿದ ೯೫% ಜನರಲ್ಲಿ HLA-B27 ಇರುತ್ತದೆ.*
- ★ *ಅಂದರೆ HLA-B27 ಇರುವ ೧೫ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದು ಎಂದಾಯಿತು.*
- ★ *ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬರೀ ಯುವಕರನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಪ್ರತಿ ೪ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದು.*
- ★ *ಅಂದರೆ HLA-B27 ಹೊಂದಿರುವವನಿಗೂ, ಹೊಂದದಿವವನಿಗೂ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಹೊಂದಿರುವವನಿಗೆ ರೋಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ೧೭೫ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ!*

ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ HLAಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ವಿದೇಶಗಳ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ ಬಯಸುವ ಜನರಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ HLA ಅಧ್ಯಯನವನ್ನೂ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ : ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಕ HLA ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರೋದ್ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ!

ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವ ?

''ಅಲ್ಲ ಸ್ವಾಮಿ...... ಎಂತಹ ಲೇಖನ ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ ನೀವು. ಮುಖ ಮೂತಿ ನೆಟ್ಟಗಿದ್ದು, ಹೆಜ್ಜೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಹೊನ್ನಿನ ಹೊಳೆ ಹರಿಸ್ತೇವೆ ಅಂದ್ರೂ, ಒಳ್ಳೆ ಹುಡುಗರು ಸಿಗೋಲ್ಲ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ !..... ಅಂತದ್ರಲ್ಲಿ ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡ್ತೀರಲ್ಲ... ಏನ್ ನಂ ಹೆಣ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮದ್ವೆ ಆಗ್ಬೇಕು ಅಂತೀರೋ ಅಥವಾ ಬ್ಯಾಡ್ವೋ...?'' ಎಂದು ಕೆಲವರು ನನ್ನ ಈ ಲೇಖವನ್ನು ಓದಿ ಖಂಡಿತ ಗುಡುಗಬಹುದು !

ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಂಶವಿದೆ

ಆದರೆ....... ಹುಡುಗ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿ

ತಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯ, ಬದುಕು ಭವ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲೇಬೇಕು. ಅನ್ಯ ಮಾರ್ಗ ವಿಲ್ಲ. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ಆಗಬೇಕು!

ಎಲ್ಲಿ?

ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಓದಿ ಯಾರಾದರೂ ಭಾವೀ ದಂಪತಿಗಳು, ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ : ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ 'ಎಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ' ಎಂತಲೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಡೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ 'ವಿಭಾಗ' ವಾಗುವ ಯೋಗ್ಯತೆಯನ್ನು ಉಳ್ಳಂತಹ ವಿಷಯ. ಎಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಈ ವಿಭಾಗವನ್ನು ತೆರೆಯಬಹುದು. ಖಂಡಿತ ಇದರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಜನ ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ಜಾತಕ?

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸನಾತನ ಭಾರತೀಯರು ವಧೂ-ವರರ ಜಾತಕ ನೋಡಿಯೇ ಮದುವೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇಬ್ಬರ ಎಲ್ಲ 'ಗುಣಗಳು' ಕೂಡಿ ಬರಬೇಕಂತೆ! ಅಂತಹ ಮದುವೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಂತೆ! ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳು ಕೂಡಿ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನನಗೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಜಾತಕಾಧ್ಯಯನದಿಂದ ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿರುವ ಆನುವಂಶಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಬರಲಿರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಂತೆ! ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆದ ದಾಖಲೆಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ವಾಡಿಕೆಗೆ ಶರಣಾಗಿ, ಇಂದಿಗೂ ಜಾತಕಗಳಿಗೇ ಜೋತು ಬೀಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಸಹ ಮುಂದೊಂದು ದಿವಸ ಜಾತಕದ 'ಸ್ಥಾನ'ವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಬಹುದೇ? ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜಾತಕದ ಬದಲು 'ಮೆಡಿಕಲ್ ಫೈಲ್' ನೋಡಿ ಮದುವೆಯಾಗುವ ಕಾಲ ಬರಬಹುದೇ?

ಖಂಡಿತ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೇ ನನ್ನ ತಿಳಿವಳಿಕೆ.

ಎಷ್ಟು ಖಚಿತ?

ವಿವಾಹಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಉದಾ: ರಕ್ತಗುಂಪು, ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಇರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕೊಡುವ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಎಳ್ಳಷ್ಟೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ........ ತಾಯಿಗೆ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಿತ್ತು. ಅದು ಮಗಳಿಗೂ ಬರುವುದೆ? ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಬರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡ ಇಂತಿಷ್ಟು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ. 'ಇದಮಿತ್ಥಂ' ಎಂಬ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ!

ಏಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ?

ಒಂದು ಗಿಡ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ನೆಲ ಫಲವತ್ತಾಗಿರಬೇಕು. ಬೀಜ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಗಿಡ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ 'ವಂಶವಾಹಿ' ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ ಎಂದರೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯಲು ನೆಲ ಹದವಾಗಿದೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಅರ್ಥ. ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ 'ಬೀಜ' ಈ ನೆಲದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಪರಿಸರ ಪ್ರಚೋದಕಗಳು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರ, ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗ, ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ವಿವಿಧ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಾಗೂ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ರಚೋದಕಗಳಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹದನಾದ ನೆಲವಿದ್ದರೂ, ಉತ್ತಮ ಬೀಜವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಗಿಡ ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ HLA ಇದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬೇಕಿಲ್ಲ! ಆದರೆ.... ಇಂತಹ HLA ತನ್ನ ಒಡಲಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಅರಿವು ಅವನಿಗೆ ಬಂದರೆ, ಖಂಡಿತ ಅವನು ತನ್ನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಇನ್ನೂ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಉಪಸಂಹಾರ

★ *ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಳು- ಇಂದಿನ ಯುವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ.*

★ *ಈ ಎಲ್ಲ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಒಂದೆಡೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗಬೇಕಿದೆ.*

★ *ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಸಮಾಜ ತಕ್ಷಣ ಮುಂದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಜನ ಒಪ್ಪಬಹುದು.*

★ *ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜನ ತಿಳಿದಂತೆ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರಲಾರದು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ಒಪ್ಪಿಗೆಯಾಗಿ, ನಿವಾರಣಾ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯಿರುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರ ವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.*

★ *HLA ವ್ಯೂಹಾಧ್ಯಯನ ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ಮಾನವನ ಕೈವಶವಾದಾಗ ಖಂಡಿತ ಕಣಿ ಹೇಳುವ 'ಸಾಮರ್ಥ್ಯ' ನಮಗೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದರ 'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜಾತಕ' ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೂಕ್ತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.*

★ *ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು 'ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ' ಸಹ ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ರೂಪು ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.*

★ *ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ.*

ಓದುಗರೆ........

ವಿವಾಹ ಪೂರ್ವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕೆ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪುಟದ ಲೇಖನ ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಿ. ಬೇಕು ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಏಕೆ ಬೇಕು? ಎಂಬುದಕ್ಕೆ, ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ಏಕೆ ಬೇಡ? ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸಕಾರಣ ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ವಿವರಿಸಿ. ಪ್ರಕಟಿತ ಬರಹಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಭಾವನೆ ಇದೆ.

◆ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ



ಶ್ವಾನ ವಿಹಾರ ಎಂದರೆ ನಾಯಿಯ ತಿರುಗಾಟ. ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂಗತಿ. ದಿನ ನಿತ್ಯ ನಾವು-ನೀವು ನೋಡುವ ದೃಶ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ರೂಢಿ. ಶಹರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಜಾಸ್ತಿ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಇದು ಶ್ವಾನ ವಂದನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದರೂ ನಡೆದೀತು. ಹೊರದೇಶದವರು ಈ ನೋಟವನ್ನು ನೋಡಿ. ಭಾರತೀಯರು ಎಷ್ಟು ಸುಖಿಗಳು, ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾಯಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬರುವವರ ಠೀವಿ, ಅವರ ವಸ್ತ್ರ ಬೊಜ್ಜುಗಳು ಸುಖದ ರೂಪದ ಹಲವು ಮುಖಗಳು. ಈ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರು ಶ್ರೀಮಂತರು, ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಗಳವರು, ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು, ಉದ್ಯಮಿಗಳು ಆಗಿರಬಹುದು. ಇವರೊಡನೆ ವೈದ್ಯ, ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ನಾಯಿಗಳೂ ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯವು. ಅವುಗಳ ಹೆಸರೂ ಸಹ ವಿವಿಧ, ಇವರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸರಪಳಿ ಇದ್ದು, ಒಂದು ದಂಡೆಯಿಂದ ನಾಯಿ ಜಗ್ಗುತ್ತ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ನಾಯಿ ಇವರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವರು ಅದರೊಡನೆ ಮಾತಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೆಚ್. ನರಸಿಂಹಯ್ಯನವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬರುವ ನಾಯಿಗಳೆಲ್ಲ ಕಾನ್ವೆಂಟ್ ಸ್ಕೂಲ್‌ನಿಂದ ಬಂದವುಗಳೇ. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಭಾಷೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕನ್ನಡ, ಇತರ ಭಾಷೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವೇನಾದರೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡಿದರೆ ನಾಯಿಯ ಮಾಲಿಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಿದ್ದುತ್ತಾರೆ; ''ಇಲ್ಲ ನಮ್ಮ ನಾಯಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ'' ಎಂದು. ಮಾಲಿಕರು ಇದನ್ನು ನಮಗೆ ಹೇಳುವಾಗ ನಾಯಿಯು ನಿಂತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ಠೀವಿಯನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲೊಬ್ಬರು- ಇಲ್ಲೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು ನಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಾಯಿಗಳು ಮಾಲೀಕರ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಓಡಾಡುತ್ತ ನಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಬೇರೆಯವರು ತಮ್ಮ ನಾಯಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಎದುರಿಗೆ ಬಂದರೆ ಮೊದಲು ನಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಮಾಲೀಕರು ವಂದನೆ ಪ್ರತಿ-ವಂದನೆ ಮಾಡುವರು. ನಾಯಿ ಸಾಕದವರು ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಹೋದರೆ ಅವರೆಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಕನಿಕರದಿಂದ ನೋಡಿ 'ಎಂಥ ನಿರ್ಗತಿಕ. ಒಂದು ನಾಯಿಯೂ ಇವನ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಅವರ ನೋಟ.

ಇದೆಲ್ಲ ಹೊರ ನೋಟದ ಸಂಗತಿಯಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ವಿಹಾರಕ್ಕೆಂದು ಬಂದ ನಾಯಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿ 'ಬೈಲಕಡೆ' ಇಲ್ಲವೆ 'ಕೈಕಾಲಿಗೆ' ಬಂದವುಗಳೇ ವಿನಃ ವಾಯು



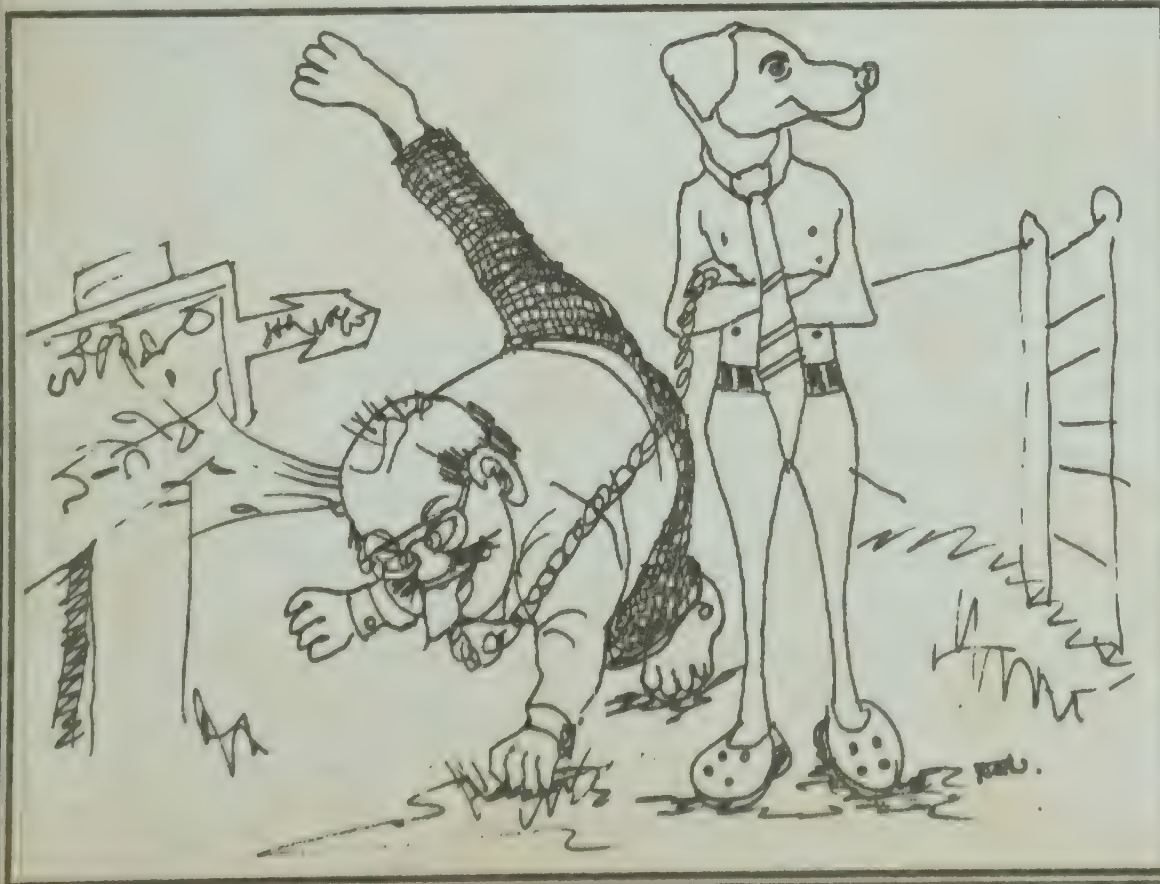
ಸಂಜೆಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದು ಶಹರಗಳಲ್ಲಿನ ರೂಢಿ. ಹೀಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ನಾಯಿಯು ಮಲ - ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಮೂಸುವುದು, ಮಾಲಿಕರ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಕ್ಕುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರಿಂದ ಮಾನವನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ಸೇವನೆಗೆ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. 'ಬೈಲಕಡೆ', 'ಕೈಕಾಲಿಗೆ' ಎನ್ನುವ ಪದಗಳು ಸಂಡಾಸಿಗೆ ಎನ್ನುವ ಪದದ ಸುಸಂಸ್ಕೃತರ ಪದಗಳಷ್ಟೆ. ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಾಯಿಗಳು ಕಂಡ ಕಂಡ ಕಲ್ಲನ್ನು, ಕಂಟಿಯನ್ನು, ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮೂಸಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಕಾಲು ಎತ್ತುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂತ್ರ ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಮುಂದೆ ಓಡುತ್ತವೆ. ಯಾರದೋ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಗೋಡೆ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮೂಸಿ, ಅದಕ್ಕೂ ಮೂತ್ರಾಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಕಡೆಗೆ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತದೇ ಹಿಂದಿನ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾಲಿಕರು ಇದನ್ನೇ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಫಲಪ್ರದವಾಯಿತು ಎನ್ನುವ ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿ ಅವರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು. ಹೊರಟ ಕಾರ್ಯ ಸುಗಮ ಆಯಿತಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅವರದು. ಹೀಗೆ ನಾಯಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಹಿಂಬಂಡಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿ ಮಾಲಿಕರ ಕಡೆಗೆ ಬಂದು ವರದಿ ಒಪ್ಪಿಸುವಂತೆ ಒಂದು ನೋಟ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಲ್ಲ ಮಾಲಿಕರು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ನಾಯಿಗೆ '' ಇನ್ನು ಮನೆಗೆ ಹೋಗೋಣವೇ ?'' ಎಂದು ಅನುಮತಿ ಕೇಳುವರು. ಅದು ಅನುಮತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮನೆಯ ಹಾದಿ ಹಿಡಿಯುವರು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅನುಮತಿ ದೊರೆಯುವವರೆಗೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.

ಈ ಘಟನೆಗಳು ನೋಡಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದೇನು ? ಇದೊಂದು ಮೂತ್ರ ಸಿಂಪಡಿಸುವ, ಮಲ



ಹರಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾನ ವಿಹಾರದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕಂಬಗಳು, ಗಿಡಗಳು, ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಕಲ್ಲುಬೆಂಚುಗಳು ನಿತ್ಯ ಶ್ವಾನ ಮೂತ್ರ ಅಭಿಷೇಕ ಪಡೆಯುವ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರದ ಅಭಿಷೇಕ ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಗೋಡೆಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ನಡೆದರೂ ನೀವು ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಡೆಸುವ ನಾಯಿ ಸಾಹೇಬರದು. ಅವರ ಎದುರಿನಲ್ಲೇ ನಡೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟು ನಾಯಿಗೆ ಬೈದರೆ ಥೂ-ಛಿ, ಅಂದರೆ ಅದು ಸಾಹೇಬರಿಗೆ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು 'ಎಂಥ ಉದ್ಧಟ' ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವರು. 'ಎಂಥ ಅನಾಗರಿಕ' ಎನ್ನುವ ಭಾವ ತೋರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲರಲ್ಲಿ ದಯವಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವಂಥ ಸಂದೇಶ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಗೋಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಇಡಬೇಕೆನ್ನುವ ನೀವೇ ಅಪರಾಧಿಗಳಂತಾಗುವಿರಿ.



ನಾಯಿ ನಾಯಿಯೇ. ಅದು ಗೋವು ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗೋಮೂತ್ರ ಹಿಂದುಗಳಿಗೆ ಪವಿತ್ರ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೇವಿಸುವರು. ಹಿಂದುಗಳಲ್ಲದವರಿಗೆ ಗೋಮೂತ್ರ ಮೂತ್ರವೇ. ಅದೊಂದು ವಿಸರ್ಜಕ ವಸ್ತು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರಕ್ತದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು ಅದರ ಧರ್ಮ. ಇಂಥವರಿಗೆ ನಾಯಿಯ ಮೂತ್ರ ಇನ್ನೂ ಅಸಹ್ಯ. ಸ್ವಮೂತ್ರ ಪಾನಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಮೂತ್ರ ದಿವ್ಯ ಔಷಧ. ಆದರೆ ಪರಮೂತ್ರ ಅವರಿಗೂ ಅಸಹ್ಯ. ಅಂಥವರಿಗೂ ಶ್ವಾನ ಮೂತ್ರ ಆಗದು. 'ಇನ್ನು ಎಲ್ಲ ನಾಯಿಗಳೂ ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ' ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳು. ಅವೂ ಸಹ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಾನವರಿಗೂ ರೋಗ ತರಬಲ್ಲವು. ಈ ಸಂಗತಿ ಪ್ರಾಣಿ ವೈದ್ಯ, ಮಾನವ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ನಾಯಿಯನ್ನು ಸಾಕಿದ ಮಾಲೀಕರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಹಾಗಾದರೆ ನಿತ್ಯ ನಡೆಯುವ ಈ ಶ್ವಾನ ಮೂತ್ರಾಭಿಷೇಕ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೋ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಾವು ನಿರ್ಭಯದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಾಗಿಲು, ಯಾವುದೇ ಕಟ್ಟೆ, ಗಿಡ, ಕಂಟಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತಿಲ್ಲ. ಅವೆಲ್ಲ ಶ್ವಾನ ಮೂತ್ರಾಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪುಣ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಶ್ವಾನ ವಿಹಾರದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟರೆ ತೀರಿತು. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಅಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುತ್ತುಕೊಡುವ ಹವ್ಯಾಸ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಾಲಿಗೆ ಹೊರಚಾಚುವ ಹವ್ಯಾಸ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದೇ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಮೂತ್ರಾಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆಯೋ ಹೇಳಲಾಗದು.

ಈ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಋಷಿ ಪತ್ನಿ ಅಹಲ್ಯೆಯ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ, ಅವಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಕರ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಆಕೆ ಕಲ್ಲಾಗಿ ಬಿದ್ದಳೋ

ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಸಹ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಾಗುವುದು; ಊರು ಕೇರಿಗಳ ನಾಯಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಸಲ ಮೂತ್ರ ಹೊಡೆದಿದ್ದವೋ ಏನೋ? ಅಹಲ್ಯೆಯ ಗಂಡ ಪತ್ನಿಗೆ ಶಾಪಕೊಟ್ಟು 'ನೀನು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಾಗಿ ಬೀಳು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಈ ಶಾಪದ ಭಾವಾರ್ಥ ಏನು ? ಊರು, ಕೇರಿಗಳ, ಗತಿಕ -ನಿರ್ಗತಿಕ ನಾಯಿಗಳು ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಕಾಲೆತ್ತಲೀ ಎಂದೇ ? ಎಂಥ ಅರ್ಥಗರ್ಭಿತ ಶಾಪ. ಉಳಿದವರಿಗೆ 'ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿರು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ನಿನ್ನ ತಲೆಗೆ ಶ್ವಾನ ಮೂತ್ರಾಭಿಷೇಕ ಆಗಲಿ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಕಲ್ಲಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಂತರವಿಲ್ಲ; ಒಂದು ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ, ಹಳ್ಳ, ಸರೋವರದಲ್ಲಿ, ಗುಡಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಿತ್ತು. ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟೂ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲಿನ ಕಲ್ಲಾಗಲಿ ಎನ್ನುವುದು ಎಂಥ ಕ್ರೂರತನ. ಆದರೂ ಆ ಋಷಿಯ ಬುದ್ಧಿಯ ಚುರುಕಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. ಯಾರೋ ಬರೆದಿದ್ದರು, ರಾಮನ ಪಾದಸ್ಪರ್ಶವಾಗಿ ಜೀವಂತವಾದ ಅಹಲ್ಯೆ ಅವನ ಕಾಲಿಗೂ ನಮಸ್ಕರಿಸದೇ ಓಡೋಡಿ ನದಿಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋದಳಂತೆ. ಒಂದೆರಡು ತಾಸು ತಲೆಯನ್ನು, ಮೈಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮಡಿಯಾಗಿ ಬಂದು ನಮಸ್ಕರಿಸಿದಳಂತೆ. ಮೂತ್ರದ ಪುರಾಣವನ್ನು ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಈಗ ಸ್ವಲ್ಪ ನಾಯಿಗಳು ನಡೆಸುವ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಸರ್ಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ.

ಶ್ವಾನದ ಮಾಲೀಕರು ಅವುಗಳನ್ನು ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ತರುವುದೆಂದರೆ ಅವು 'ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಲಿ' ಎಂದು. ಅದೇ ಅವರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ ಇವರ ಮನೆ ಹೊಲಸಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಆ ನಿಧಿಯನ್ನು ನೀವೇ ಕೈಯಾರೆ ಎತ್ತಿ ಹಾಕಬೇಕಾಗುವುದು. ಅದೆಂಥ ಅಸಹ್ಯ ಕೆಲಸ. ನಾಯಿಯ ಮಲ ಬಳಿಯಬೇಕೆ ? ಎಂಥವರಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲೆಂದೇ ನಸುಕಿನ ವಾಯುವಿಹಾರ. ಬೇರೆಯವರ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ, ಬೇರೆಯವರು ಅಡ್ಡಾಡುವ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಶ್ವಾನ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ ಯಾವ ತಾಪತ್ರಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರು ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಓಡಾಡಲಿ, ಶ್ವಾನದ ಈ ಪವಿತ್ರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತುಳಿಯುತ್ತ ಇರಲಿ ಎಂಬುದು ಇದರ ಇಂಗಿತ. ಶ್ವಾನ ಸಾಕಿದ್ದವರ ಮನೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಏನೇ



ಆಗಲಿ ಇವರಿಗೇನು ? ಇದು ಇಂದಿನ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡವರ ನೀತಿ ಅಲ್ಲವೇ ? ಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಒಂದೆರಡು ನಾಯಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಇವರ ರಸ್ತೆಗೆ, ಕೇರಿಗೆ ಬಂದು ಮುಯ್ಯಿ ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೇರಿಯೂ ಪವಿತ್ರವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಸದಿಚ್ಛೆ.

ಶ್ವಾನದ ಮಲವನ್ನು ಅನೇಕರು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನನಗೋ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಹುಚ್ಚು ಬಹಳ ದಿನಗಳಿಂದ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ಶ್ವಾನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮಾಲು ಇಳಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ನಾನು ಸರಸರನೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಅದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಉಗಿ ಹಾಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನೋಡಿದ್ದೇನೆ. ನಾಯಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ವಿವಿಧ ರೂಪದ ಲಾಡಿ ಹುಳುಗಳೊಡನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಮಾತಾಡಿಸಬಹುದು. ಕೊಕ್ಕೆಜಾತಿಯ ಹುಳುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತೆ ಮಲದೊಳಗೆ ಹುದುಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾಯಿಯ ಗುದದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಿತವಾದ, ಒಣದಾದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ದೂಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಗೋಳಾಟವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪುಣ್ಯದಿಂದ ಈ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಧ್ವನಿ ಇಲ್ಲ. ಇದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ರೋಧನ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಅವು ದೇವರಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಮೊರೆಯ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ನನಗಂತೂ ಈ ಹುಳುಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಗಲ್ಲು ಶಿಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿದ ಅನುಭವ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಾಯಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದೇನಲ್ಲ, ಅದರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳ ತತ್ತಿಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾರೂ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ. ತತ್ತಿಗಳೇ ಜನರನ್ನೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನೂ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನೀವೇ ಹೋಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದರೆ ಸಾಕು. ತತ್ತಿಗಳೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಿಡಿಯುವವು. ಈ ತತ್ತಿಗಳು ಬುದ್ಧಿವಂತ ತತ್ತಿಗಳು. ಅವು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದವರು ಬರುವ ತನಕ ದಾರಿ ಕಾಯುವುವು. ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಕೈಜಾಡಿಸಿದರೂ ಬಿಡವು. ಹಾಗೂ ಹೀಗೂ ಮಾಡಿ ಅವು ಮಾನವರ ಬಾಯಿ ಸೇರುವವು. ಬಾಯಿ ಸೇರಿದರೆ ಸಾಕು, ಅವುಗಳಿಗೆ ವಿಮಾನದ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಪಾಸು ಸಿಕ್ಕಹಾಗೆ. ಎಲ್ಲವೂ ನಿರಾತಂಕ. ಇಂಥ ತತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ಲಾಡಿ ಹುಳದ ತತ್ತಿಗಳು ಭಯಾನಕ. ದೇಹ ಸೇರಿದ ಮೇಲೆ ಇವು ಮರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಮೆದುಳು, ಎಲುಬು, ಯಕೃತ್, ಹೃದಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಲುಪುವವು. ತಲುಪಿ ನೀರು ತುಂಬಿದ ಚೆಂಡುಗಳಂಥ ಹುಳುಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವವು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಲವಾರು ಭಯಾನಕ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುವವು. ಈ ರೋಗವನ್ನು 'ಹೈಡ್ಯಾಟಿಡ್ ' ರೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇದರಿಂದ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಲು ದೊಡ್ಡದು. ಶ್ವಾನಪ್ರೇಮಿಗಳು, ವಾಯುವಿಹಾರಿಗಳು ಪರರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಕಾಣಿಕೆ ಇಂಥದು.

ಮಲದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಾರು ಹುಳುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾರಾದರೂ 'ಅಂಗಾಲು ತುರಿಸುತ್ತದೆ ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಹಳ್ಳಿಯವರು ತಕ್ಷಣ ಹೇಳುವ ಮಾತೆಂದರೆ 'ನಾಯಿಯ ಮಲ ತುಳಿದಿರಬೇಕು, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೋ' ಎಂದು. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು? ನಾಯಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆದು ದೇಹ ಸೇರಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹುಳುಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ ಕೊರೆಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಾಲಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಬಿಡುವುದು. ಹಳ್ಳಿಯವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವವಿದೆ ಅದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ತಮ್ಮ ಚಲನೆಯ ದಾರಿಗುಂಟ ಹುಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿಸಲೂ ಬಹುದು. ಇಂಥವೇ ಕೆಲವು ಪರಾನ್ನ ಜೀವಿಗಳು ರಕ್ತ ಸೇರಿ ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಮಾ ತೊಂದರೆ ತರಬಲ್ಲವು. ಇವೆಲ್ಲ ಶ್ವಾನ ವಿಹಾರದ ಸೌಭಾಗ್ಯಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕೊರತೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಎಂಥೆಂಥ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವೈದ್ಯರನ್ನೂ ಸಹ ಇವು ತಲೆಕೆಳಗು ಮಾಡುವುವು.

ಬೇರೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಾಯಿ ಸಾಕುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಕುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನೀವು ನಾಯಿ ಸಾಕಲು ಲೈಸನ್ಸ್ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ನಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಾಯಿಯ ವಾಯು ವಿಹಾರ ನಡೆಸಲು ಅನುಮತಿ ಇಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಸಿದಂತೆ ನಾಯಿಗಳಿಗೂ ರಸ್ತೆ ಬದಿಗೆ ಮೂತ್ರಾಲಯ, ಕಕ್ಕಸಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಿಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮಲ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು. (ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜನರೇ ಮೂತ್ರಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ನಾಯಿಗಳಿಗೇಕೆ ಇಂಥ ತೊಂದರೆ?) ಅಲ್ಲಿಯ ನಾಯಿಗಳು ಕಲ್ಲು, ಕಂಟಿ ಕಂಡಲ್ಲಿ ಕಾಲೆತ್ತುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾಯಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಾಡ್ಡುವಾಗ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ಅದರ ಮಾಲೀಕರು ನಾಯಿಯ ಮಲವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ನಿಗದಿತ-ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಕು. ಅದಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಮಾಲೀಕರು ದಂಡ ತೆತ್ತಬೇಕು..

ನೀವು ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕಾದಾಗ ನಾಯಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಡ ಇರಬಹುದು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿಗೆ ಓಡಾಡಲು, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥಲ್ಲಿ ಟಿಕೆಟ್ಟು ಪಡೆದು ನಿಮ್ಮ ನಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಬಹುದು. ಇಂಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾಯಿಯಿಂದ ಮಾನವರಿಗೆ ಬರುವಂಥ ರೋಗಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಶ್ವಾನಗಳ ಮುಕ್ತ ವಿಹಾರ'ವೂ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ನಾಳೆ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಶ್ವಾನ ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಸ್ವಾಗತಿಸುವಿರೆಂದು ನಂಬಲೇ? ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ, ಶ್ವಾನ ವಿಹಾರದ ಪುರಾಣಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡೋಣ. ●

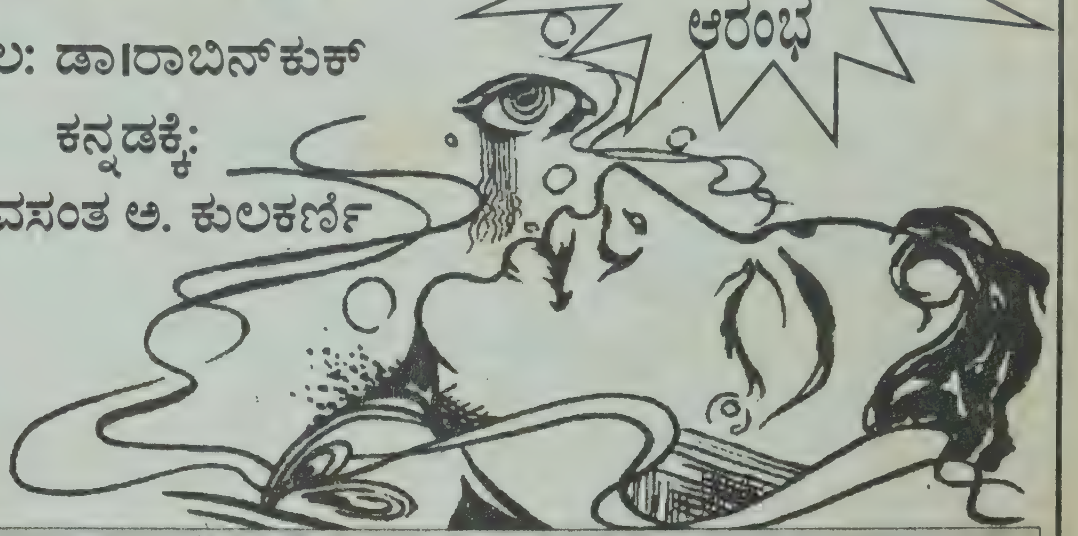
ವೈದ್ಯಲೋಕದ ರೋಮಾಂಚಕಾರಿ ಕಥೆ..

'ಕೋಮಾ'

ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಿಂದ ಆರಂಭ

ಮೂಲ: ಡಾ।ರಾಬಿನ್‌ಕುಕ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ



'ಕೋಮಾ' ಭಾವಾನುವಾದದ ಹಿನ್ನಲೆ -

ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ರೋಮಾಂಚನಗೈಯುವ ಕುತೂಹಲದ ಕಥಾ ಶ್ರೇಣಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ವ, ನಡೆಯುವ ಕೆಲ ನಿಗೂಢ ಸಂಗತಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಹೆಣೆದ ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಕಾದಂಬರಿ - 'ಕೋಮಾ' ಇದು ನನ್ನನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಕಾದಂಬರಿ.

ನನ್ನ ಭಾವ ಮೈದುನ ಅವಿನಾಶ ಕರಕರೆಯವರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಧನರಾದಾಗ ಅವರ ಮರಣೋತ್ತರ ದಾನ ನೀಡಿದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಂದು ಬಾಲಕಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ತಂದವು. ಅವರ ಜೀವನ ಧನ್ಯವಾಯಿತು.....ನನ್ನ ಸೋದರತ್ತೆಯ ಮಗ ವಿಠ್ಠಲ ಗಲಗಲಿ ತನ್ನ ಮಗನಿಂದ ಅರುಣನಿಗೆ 'ಕಿಡ್ನಿ' ದಾನ ನೀಡಿ ಅವನನ್ನು ಅಪಾಯದಿಂದ ಕೆಲ ವರ್ಷ ಬದುಕಿಸಿದರು......ಇವೆಲ್ಲವುಗಳು ದೇಹ ಅಥವಾ ಅಂಗದಾನದ ಸಾರ್ಥಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಆದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲಿ 'ಕಿಡ್ನಿ' ಕದ್ದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದು ವೈದ್ಯ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪು ಬಳಿದವು....ಹೀಗೆ ಅಂಗದಾನದ 'ಕಪ್ಪು ಭಾಗಗಳು' ಜನರನ್ನು ತಪ್ಪು ದಾರಿಗೆ ಎಳೆಯುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ.

ಕೋಮಾ ಕೂಡ ಅಂಥ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯ ಕಪ್ಪು ಭಾಗದ ಒಂದು ಕಥೆಯು. ಅದರ ಲೇಖಕ ಡಾ. ರಾಬಿನ್ ಕುಕ್ ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕಥಾ ವಿವರಣೆಯಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಿದ್ದ ಹಾಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಮೂಲ ಕಾದಂಬರಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಕಥಾವಸ್ತುವಿನ ಕೇಂದ್ರ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಭಾವಾನುವಾದ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಕುರಿತು ಅಮೆರಿಕೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಫೆ.೨೩ರಿಂದ ೨೬ ರವರೆಗೆ ನಡೆದ ಘಟನಾವಳಿಗಳ ವರದಿ ರೂಪದ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪೋಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪದ್ಧತಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಆಡಳಿತ, ಭಾರತೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಓದುಗರು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಭಾವಾನುವಾದ ಗೈಯುವಾಗ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು ಕಥೆ ಮೊಟಕುಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೋಷವಿದ್ದರೆ ಅದು ನನ್ನದು. 'ಕೋಮಾ' ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕಾದಂಬರಿ ಯಾದರೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ನೇತ್ರ ದಾನಗಳಂತಹ ವಿಷಯಗಳು ಜನರಿಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಕಾದಂಬರಿಯ ವಸ್ತು ಅವರಿಗೆ ತೀರಾ ಸಮೀಪವಾಗಿವೆ. ಈಗ ಅದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟ ಚಿತ್ರಣವಿದೆ. ಅನುವಾದಿಸುವಾಗ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳು ಅಪರಿಚಿತವೆನಿಸಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬ ಶಂಕೆಯಿಂದ ಕೈಬಿಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಭಾವಾನುವಾದವು ಮೂಲ ಕಾದಂಬರಿಯ ರಸಾನುಭವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕ.

ಡಾ॥ ವಸಂತ ಅ. ಕುಲಕರ್ಣಿ

◆ ನಚಿಕೇತ

ಅತಿಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿಗೆ ಅಮೃತ ಕಲಶ !



ಅತಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ರಾಸಾಯನಿಕ 'ಹಿತ ಶತ್ರು !' ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಶೇಖರಣೆಯಾಗ ಬಹುದು. ಆಗ ರಕ್ತನಾಳದ ವ್ಯಾಸ ಕಿರಿದಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಲೆದೋರ ಬಹುದು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಗರಣೆಯೇನಾದರೂ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು, ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಅಡಚಿದರೆ ಅನಾಹುತ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ ! ಹೃದಯದ ಮಕುಟ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಿದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ! ಮಿದುಳಿನ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು !

ರಕ್ತದ ಅತಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ಇಳಿಸುವ ಕೆಲವು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಔಷಧಗಳು ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆಯಾದರೂ, ಇವನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹವರಿಗಾಗಿ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಔಷಧ ಈಗ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ಇದರ ಹೆಸರು ''ಮಹಾಋಷಿ ಅಮೃತ ಕಲಶ'' ಇದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ MAK-೪ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಿನ 'ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣ'ವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವುದು ಈ 'ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣ'ಗೊಂಡ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ! ನೇರ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲಲ್ಲ ! ಹಾಗಾಗಿ MAK-೪ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸದೇ, ಅದರ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರೂಪವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಗ್ಗುಬಡಿಯುತ್ತದೆಯಂತೆ!

ಈ MAK-೪, ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಗೆ ಮೀನಿನೆಣ್ಣೆ !



ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆ (ಶಿಜೋಫ್ರೇನಿಯ) ಒಂದು ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಇಬ್ಭಾಗವಾದಂತೆ ! ಒಂದು ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರ ಮತ್ತೊಂದಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದಂತಹ ವಿಚಿತ್ರ ಸಂದಿಗ್ಧತೆ! ರೋಗಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ಸತ್ಯವಾಗಿರುವ ಜಗತ್ತು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ೧೫-೨೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ರೋಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ನಾನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಬಲ್ಲಂತಹದ್ದು.

ಯಾರಿಗೂ ಕೇಳಿಸದ ಧ್ವನಿಗಳು ಇವರಿಗೆ ಕೇಳಿಸಬಹುದು. ಯಾರಿಗೂ ಕಾಣದ ಆಕೃತಿಗಳು ಇವರಿಗೆ ಕಾಣಬಹುದು. ತನಗೆ ಪೊಲೀಸರು ಅಥವಾ ಗುಪ್ತಚಾರರು ವಿನಾಕಾರಣ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದು. ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ನಗುವುದು.....ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಳುವುದು.........

ಇಚ್ಛಿತ್ತ ವಿಕಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಇಂದು ದೊರೆಯುತ್ತವೆಯಾದರೂ, ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಇಂತಹವರ ಬದುಕನ್ನು ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಸನು ಮಾಡಲಿದೆ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಿಂದ ಬಂದಿದೆ.

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ, ಇಚ್ಛಿತ್ತವಿಕಲತೆಯ ೨೦ ರೋಗಿಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೀಡಿದರು. ಅವರು ನಿತ್ಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆಸಿದರು. ಹೀಗೆ ೬ ವಾರಕಾಲ ನೀಡಿದಾಗ, ಅವರ ಅನೇಕ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದವು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಂಪನಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದವು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಂಡುಬಂದಿತು, ವೈದ್ಯರ ಆಣತಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಉತ್ತಮವಾಯಿತು. ಹೀಗೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧ!

ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಮಾಹಿತಿ!

ಔಷಧಗಳು ಮೂಲತಃ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು. ಅವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತವೆ, ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇಜಾವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ಬಳಸಿದಾಗ ತೊಡಕುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಜೀವವನ್ನೂ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಔಷಧಗಳ ಸುರಕ್ಷಿತ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ೨೦ ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಔಷಧ ಸೇವನೆಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

೧. ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಡಿ



ವಕೀಲರ ಹತ್ತಿರ ವಿಷಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ಮೊಕದ್ದಮೆಯನ್ನು ಸೋಲಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೇಳದಿದ್ದರೆ, ಜೀವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಖಾಸಗೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೇಳಬೇಕು. (ನೀವು ನೀಡಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.)

೨. ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿ



ಅಪಸ್ಮಾರಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣವೊಂದು ಇನ್ನೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೀವು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೀಡಲೇಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಔಷಧಗಳ ಅಂತರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

೩. ಹಿಂದೆ ಸಂಭವಿಸಿದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿ



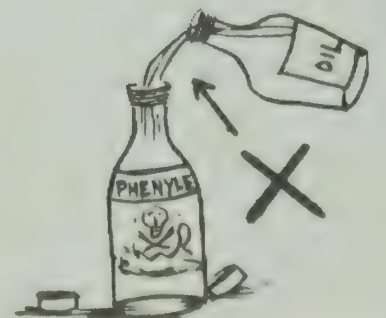
ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಔಷಧವೂ ಅನೇಕ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಯಾವ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಔಷಧದಿಂದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಘಟಿಸಿದ್ದರೆ, ಅದರ ವಿವರಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೀಡಿ, ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಆ ಔಷಧವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಬಂಧೀ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

೪. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಚಿತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ



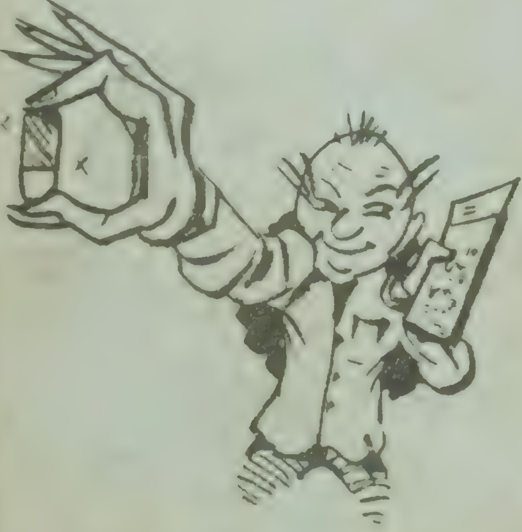
ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ, ಅವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಔಷಧದ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಉದಾ: **Refrigerate, do not freeze, protect from light, keep in a cool place** ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಮಜಾಯಿಶಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

೫. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಸೀಸೆ ಡಬ್ಬಗಳನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಬೇಡಿ



ಔಷಧವಿದ್ದ ಸೀಸೆ, ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಡುವ ದುರಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದ ಸೀಸೆ, ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು, ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಡಿ. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಪಾಟನ್ನು ಮೀಸಲಾಗಿಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಸದಾ ಬೀಗ ಹಾಕಿಡಿ.

೬. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ



ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಂಪು ಔಷಧಿ ಕೆಮ್ಮಿನದು, ಹಸಿರು ಗುಳಿಗೆ ತಲೆನೋವಿನದು ಎಂದು ಬಣ್ಣಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಗಾತ್ರ, ಆಕೃತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಓದುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇದು ತಪ್ಪು.

೭. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಿ



ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಔಷಧಗಳ ಮೇಲೂ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಏನಾದರೂ ಗೊಂದಲಗಳಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

೮. ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ



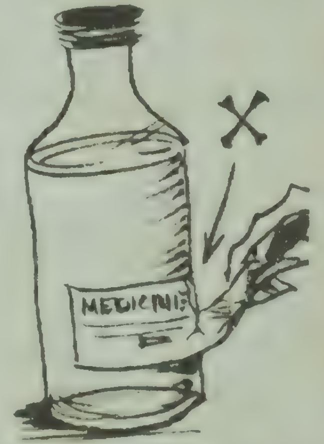
ಯಾಕೋ, ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮತ್ತೆರಡು ಚಮಚ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಯಲ್ಲ, ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಕು ಎಂದು ಡೋಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಜನರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇಂತಹ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಬಹುಶಃ ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡದಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಮದುವೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಿರೋಟಿ ತಿಂದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ನುಂಗುವ, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಬಲ್ಲರು. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಡೋಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಾರದು, ಡೋಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಡೋಸನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯನ್ನಂತು ನಿಲ್ಲಿಸಲೇಬಾರದು.

೯. ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಅಸೌಖ್ಯವುಂಟಾದರೆ ಅಥವಾ ಅಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ



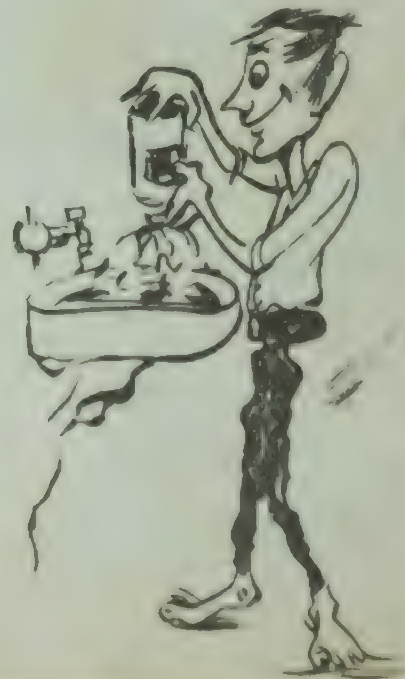
ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧದಿಂದ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಪಡೆದಿರಬೇಕು. ಗಂಭೀರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವು ತಲೆದೋರಿದಾಗ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು. ಔಷಧದ ಹೆಸರನ್ನು, ತಲೆದೋರಿದ ಗಂಭೀರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ, ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

೧೦. ಔಷಧಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಲೇಬಲ್ಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ



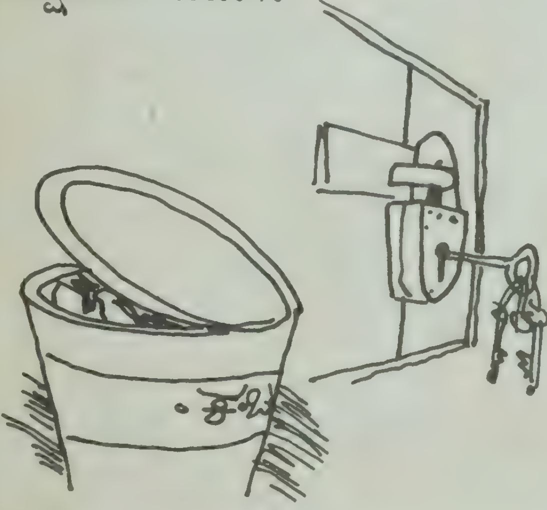
ಬಾಟಲಿಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಲೇಬಲ್ಲು ಬೇಗನೆ ಕಿತ್ತು ಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾದಾಗ ಅದನ್ನು ನೀವೇ ಪುನಃ ಅಂಟಿಸಿ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಾಟಲಿಗಳಿಂದ ಸೇವಿಸುವಾಗ, ಲೇಬಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬಾಟಲಿ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. (ವೈದ್ಯರು ಬಿಡಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ, ಅದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕವರುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ಕವರಿನ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರೆಯ ಹೆಸರನ್ನು, ಡೋಸನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಬರೆಯಿರಿ. ಹೆಸರಿಲ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅಂದಾಜಿನ ಮೇಲೆ ನುಂಗಬೇಡಿ.)

೧೧. ಬಳಸಿ ಉಳಿಸಿದ ಔಷಧವನ್ನು ಎತ್ತಿಡಬೇಡಿ



ಇದು ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ದುಬಾರಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಬಹಳ ಜನ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಟ್ಟು, ಮುಂದೆ ಬಳಸುವ ಬಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

೧೨.ಬಳಸಿ ಉಳಿಸಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವರ್ಜಿಸಿ



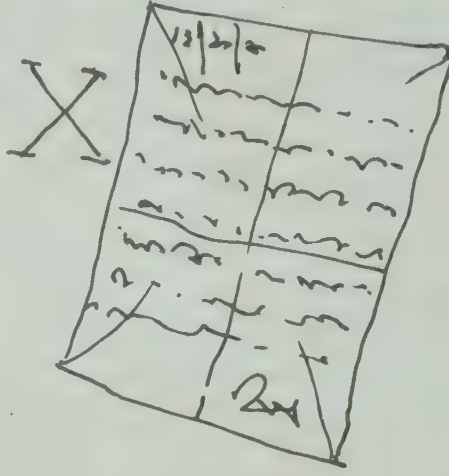
ಔಷಧಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ) ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಸಿಂಕಿನಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ನೀರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಗುಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲುಗಳನ್ನು ಶೌಚಖಾನೆಯೊಳಗೆ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಿ. ಖಾಲಿಸೀಸೆ ಮತ್ತು ಡಬ್ಬಗಳನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ.

೧೩. ಇತರರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಔಷಧವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಡಿ



ಔಷಧಗಳು ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನ್ನು ಹಂಚಬೇಡಿ. ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಔಷಧಗಳು ವೈಯುಕ್ತಿಕ. ಇತರರಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಢಬಹುದು.

೧೪. ಹಳೆಯ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯನ್ವಯ ಪುನಃ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ



ಹೋದ ವರ್ಷ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಈ ಸಲ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗಲೂ ಅದನ್ನೇ ಬಳಸುವವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಎರಡನೆಯ ಸಲ ವೈದ್ಯರಿಗೇಕೆ ದಂಡವಾಗಿ ಫೀಸು ಕೊಡಬೇಕು ? ಎಂಬ ಜಿಪುಣತನ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಮಹಾಶಯರಂತು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವನಿಗೆ ನೀಡಿದ ಸಲಹಾ ಚೀಟಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಾವೂ ಬಳಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡೂ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

೧೫. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಎಟುಕುವಂತೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಡಿ



ಮಕ್ಕಳ ಔಷಧಗಳೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಎಂದೆಲ್ಲ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿ ಔಷಧವನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿರಿಯರಿಲ್ಲದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಇಡೀ ಸೀಸೆಯನ್ನು ಕುಡಿದುಬಿಡಬಹುದು. ಔಷಧದ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೈಗೆಟುಕದ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೀಗ ಹಾಕಿ.

೧೬. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ



ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಇಡೀ ಬಾಟಲಿಯನ್ನೇಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು ಎಂದು ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪೊಟ್ಟಣ ಕಟ್ಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ವೃದ್ಧರ ಅರಳು ಮರಳಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

೧೭. ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

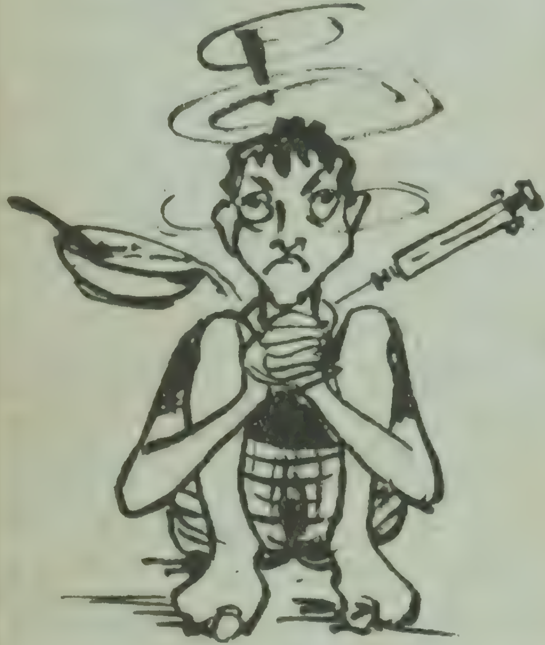


ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಫೈಲ್ ಮಾಡಿಡಿ. ಒಂದು ಜೆರಾಕ್ಸ್ ಪ್ರತಿ ಇರುವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಕಳೆದುಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಸಿಗದಂತಹ ಅಮೂಲ್ಯ ದಾಖಲೆಗಳಿವು.

ಬೇರೂರಿದ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು (ಉದಾ: ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ,

ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಅಪಸ್ಮಾರ ಇತ್ಯಾದಿ) 'ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪತ್ರ'ವೊಂದನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪರ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ, ಫೋನ್ ನಂಬರ್, ರೋಗದ ಹೆಸರು, ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಗಳು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣ, ವೈದ್ಯರ ಹೆಸರು, ಟೆಲಿಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಮುಂತಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಗಳಿರಬೇಕು. ಈ ಪತ್ರ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಲ್ಲದು.

೧೮. ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ



ಡಾಕ್ಟರೆ ನನ್ನ ಆಸ್ತಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧವಿದೆಯಂತೆ. ನೀವು ಕೊಡುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಜೊತೆ ಅದನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದೆ? ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪದವಿ ಪಡೆದಿರುವ ನನಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಖಂಡಿತ ಪ್ರಭುತ್ವವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯದ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರಲಾರದು. ಎಲ್ಲ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಔಷಧಗಳು ಮೂಲತಃ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತರಕ್ರಿಯೆ ಸಾಧ್ಯ. ಔಷಧ ಅಂತರ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದೆಂದರೆ ಎರಡು ದೋಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಪಯಣಿಸಿದಂತೆ!

೧೯. ಔಷಧಗಳ ಬೆಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ

ಒಂದೇ ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿವಿಧ



ಕಂಪನಿಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ವಾಸ್ತವ ಕಟುಸತ್ಯ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಸ್ತುತ. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧ ಕಳಪೆಯಾಗಿರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಹೆಸರಾಂತ ಕಂಪನಿಗಳೇ ಅವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ ಉದಾ: ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್ ಎಂಬ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ ಔಷಧದ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಕಂಪನಿಗಳು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರ ಬೆಲೆ ಹೇಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು (ಪಟ್ಟಿ ನೋಡಿ) ಗಮನಿಸಿ.

ಕಂಪನಿ ಹೆಸರು	ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರು	೫೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂನ ೧೦ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಬೆಲೆ
ನಿಕೋಲಸ್ ಪಿರಾಮೆಲ್	ಕ್ವಿನೋಬ್ಯಾಕ್ಟ್	ರೂ.೧೫೧.೨೮
ರಾನ್‌ಬಾಕ್ಸಿ	ಸಿಫ್ರಾನ್	ರೂ.೧೩೫.೦೦
ಗ್ಲೆನ್‌ಮಾರ್ಕ್	ಸಿಪ್ರೋಗ್ಲೆನ್	ರೂ.೧೨೫.೦೦
ಸಾರಾಭಾಯಿ	ಅಬಾಕ್ಟ್	ರೂ.೮೦.೦೦
ಬೊಹರಿಂಗರ್ ಮ್ಯಾನ್‌ಹೀಂ	ಬೆಕಾಸಿನ್	ರೂ.೭೦.೦೦
ಬ್ಲೂಕ್ರಾಸ್	ಸಿಬ್ರಾನ್	ರೂ.೬೧.೦೫
ಡಾಬುರ್	ಸ್ಟಾರ್ಕ್ಸ್	ರೂ.೫೪.೨೪
ಜಗಸನ್‌ಪಾಲ್	ಸೆಫ್ಲಾಕ್ಸ್	ರೂ.೪೭.೮೦
ಪ್ರೇಂ ಫಾರ್ಮ್	ಸಿ-ಫ್ಲಾಕ್ಸ್	ರೂ.೪೫.೦೦

(ಈ ಬೆಲೆಗಳು May-Aug ೧೯೯೬ರ CIMSನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಎಕ್ಸೈಸ್ ತೆರಿಗೆಯುಕ್ತ, ಸ್ಥಳೀಯ ತೆರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ.)

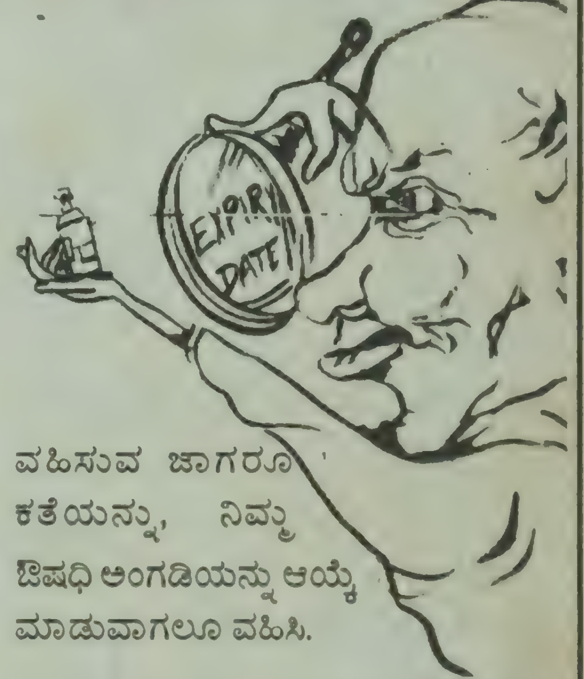
ಗಮನಿಸಿ : ಕ್ವಿನೋಬ್ಯಾಕ್ಟ್, ಸಿ-ಫ್ಲಾಕ್ಸ್‌ಗಿಂತ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ದುಬಾರಿ ! ಹಾಗಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧವನ್ನು ಕೇಳಿ ಪಡೆಯುವುದು ಬಳಕೆದಾರರ ಹಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಬಗ್ಗೆ ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ವ್ಯಾಪಾರಿ ಹೆಸರಿನ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ ಸಂಕುಲೀಯ ಹೆಸರಿನ ಔಷಧಗಳು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಹೆಸರುಗಳ ಔಷಧಗಳು ಸಂಕುಲೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು.

ಕೆಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ೧೦೦, ೨೫೦, ೫೦೦ರಂತೆ ಸಗಟು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ, ಇದರಿಂದ ಹಣ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

೨೦. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಖರೀದಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು



ವಹಿಸುವ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ವಹಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನೇ ನೀಡುವಂತೆ ಆಗ್ರಹಿಸಿ. ಬದಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಔಷಧಿ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಬದಲೀ ಔಷಧದ ಹೆಸರನ್ನು ಬರೆಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಅವರು ಒಪ್ಪಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.

ಔಷಧಗಳ ಮೇಲಿರುವ ತೀರುವ ದಿನಾಂಕವನ್ನು (Expiry Date) ಗಮನಿಸಿ. ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಕೆಲವರು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ನುಂಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ನೀವು ಗ್ರಾಹಕರ ವೇದಿಕೆಗೆ ದೂರನ್ನು ಕೊಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗೆ ಹೊಸ ಔಷಧ



ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ಚರ್ಮರೋಗ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರವಾದ ಕಾರಣ ತಿಳಿದುಬಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅಂಟು ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗದ ನೋಟ ಭೀತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲುದು. ಪ್ರಪಂಚದ ಶೇ. ೩ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧ ವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ತತ್ವದ ಮೇಲೆ ರೂಪಿಸ ಲಾಗಿದೆಯಂತೆ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ಸನ್ನು ಒಂಬತ್ತು ಮೂಲಿಕೆ ಗಳಿಂದ ರೂಪಿಸಿದ ಔಷಧ ಹಾಗೂ ಪಂಚಕರ್ಮ ದಿಂದ ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳು ತ್ತಾರೆ. ಡಾ। ಎಂ.ವೇಣುಗೋಪಾಲ ಆಚಾರ್ಯ.

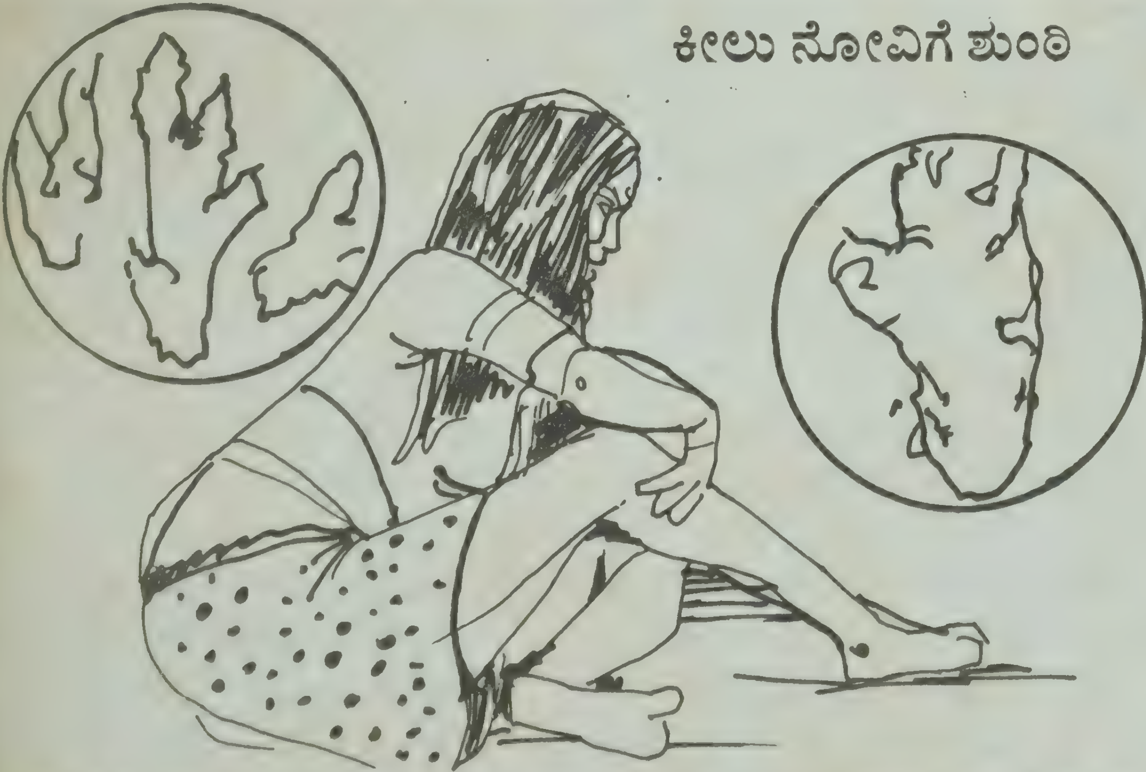
ಒಂಬತ್ತು ಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಕಿರಾತತಿಕ್ತ (ಆಂಡ್ರೋಗ್ರಾಫಿಸ್ ಪ್ಯಾನಿಕ್ಯುಲೇಟ್) ಇದು ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಿಕೆ. ನೂತನ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಇದರದ್ದೇ ಪ್ರಧಾನಪಾತ್ರ. ಉಳಿದ ಮೂಲಿಕೆಗಳೆಂದರೆ ವಿಡಂಗ (ಎಂಬೀಲಿಯ ರೈಬ್ಸ್) ಇಂದ್ರವಾರುಣೆ (ಸಿಟ್ರಲ್ಲಸ್ ಕಾಲ್ಲಿಸಿಂಥಸ್) ಪಿಪ್ಪಲಿ (ಪೈಪರ್ ಲೋಗಂ) ಖಜಿರ (ಅಕೇಶಿಯ ಕೆಟಾಚು) ಕಂಟಕಾರಿ (ಸೋಲಾನಂ ಸುರಾಟೆನ್ಸ್) ಕಟಿಕಿ (ಪಿಕ್ರೋಸ ಕುರೋವ) ಬೇವು (ಅಜಾಡ್ಶೈರೆಕ್ಟ ಇಂಡಿಕ) ಮತ್ತು ಶಿರೀಶ (ಆಲ್ಬೇಜಿಯ ಲೇಬಕ್)

ಈ ಔಷಧ ಸೇವನೆಯೊಡನೆ ಪಂಚಕರ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಪಂಚಕರ್ಮದಿಂದ ಚರ್ಮದ ವಿಸರ್ಜನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಹರಿ ಯುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹೊರವಲಯದ ನರಗಳು ಚುರುಕಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಂಗುವ ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಾ। ಆಚಾರ್ಯರವರು ಗೋವೆಯಲ್ಲಿ ೪೫ ಜನ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ನೂತನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಜಯವಾಡ ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಪುನರ್ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಡಾ। ಆಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಚಿನ್ನದ ಪದಕ ಲಬಿಸಿದೆ. ತಿರುಪತಿಯ ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ೩೫ನೆಯ ವಿಶ್ವ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಆಚಾರ್ಯರು ಮಂಡಿಸಿದ ಪ್ರಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪದಕ ದೊರೆಯಿತು.

ಕೀಲು ನೋವಿಗೆ ಶುಂಠಿ

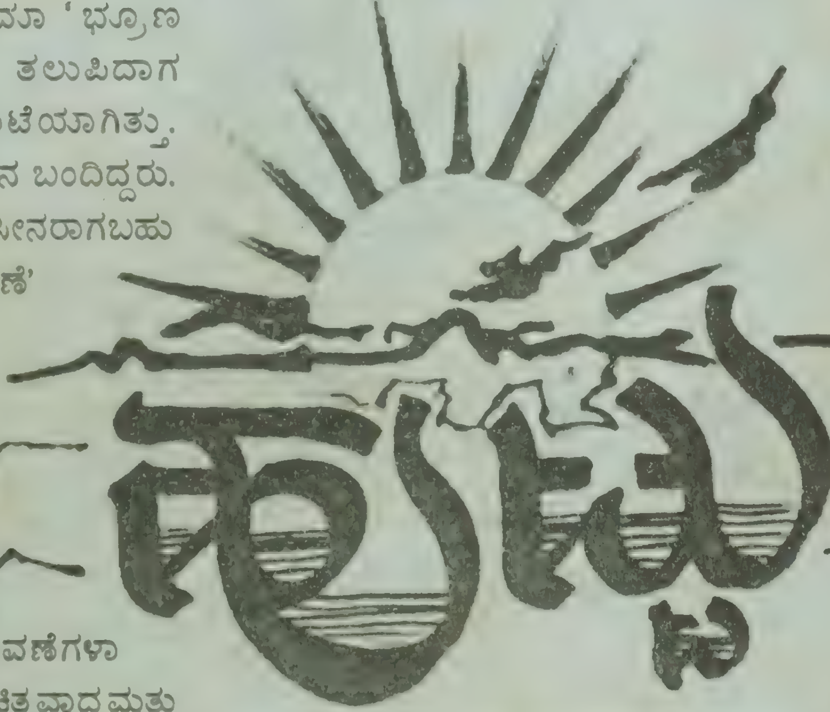


ಶುಂಠಿ, ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ. ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಮನೆಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಸ್ಥಾನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ. ಬಾಣಂತಿಯ ವಾಕರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೆಂದೇ 'ಭಾವನಾ ಶುಂಠಿ' ಯನ್ನು ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಶುಂಠಿಯು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಅಪಾನವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣಕಾರಿಯಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಈಗ ಶುಂಠಿಯು ಗುಳಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಲಿದೆ. ಕೀಲು ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ನೋವು ಹಾಗೂ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸು ತ್ತದೆಯಂತೆ. ಹೀಗೆಂದು ಡೆನ್ಮಾರ್ಕಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಚೀನೀ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ 'ಜಿನೆಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ದ್ದಾರಂತೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದವರಲ್ಲಿ ನೋವು ಶೇ. ೨೦ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯಂತೆ.

ಈಗ ಕೀಲು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿ ಸಲು ನಾವು ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಐಬ್ಯೂ ಬ್ರೂಫೆನ್, ಡಿಕ್ಲೊಫೆನಾಕ್, ಇತ್ಯಾದಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ನಿಶ್ಚಿತ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವು ದರಿಂದ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಬೇಕಾದರೆ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಿನೆಕ್ಸ್ - ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವಂತೆ!

ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವುದು ಬಂಧನವಾದರೆ, ತಾಯ್ತನವೇ ಮುಕ್ತಿ! ಅಂದರೆ, ಮಾತೃಹೃದಯ ಬಯಸುವುದು ಗುಲಾಮಗಿರಿಯನ್ನಲ್ಲ; ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು. ಮಾನವೀಯತೆಯ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ, ಬಿಡುಗಡೆಗಾಗಿ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಎಂಥ ಹೋರಾಟಕ್ಕೂ ಸಿದ್ಧಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ದುಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸರ್ವನಾಶ ಮತ್ತು ಸತ್ಯದ ಮರುಹುಟ್ಟಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತಾಳೆ.



♦ ಡಾ|| ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಅರವಿಂದ್ ಮತ್ತು ಉಮಾ 'ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ'ವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅವರಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಜನ ಬಂದಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ಆಸೀನರಾಗಬಹುದಾದಂಥ ದೊಡ್ಡ 'ಸ್ವಾಗತ ಕೋಣೆ' ಅಲ್ಲಿತ್ತು.

ಹಿಂದುಳಿದ, ಅಂದರೆ ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿನ ಜನತೆಗೆ -ಬದುಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ...... ಈಗ ಆರೋಗ್ಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಚಿತವಾದ ಮತ್ತು ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ಪ್ರಜೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂದೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಂತೂ ಅತಿ ನಾಜೂಕಾಗಿ ಕಾಪಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಉಮಾ ತನ್ನ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳು ಒಂದು ವಾರದಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಹೋದ ದಿನವೇ, ಅವಳು ತಾಯಾಗಲಿರುವಳೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅಂದೇ ಅವಳು ನಗರದ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಅವಳ ಗಂಡ ಅರವಿಂದನಿಗೆ ಅವನ ಕಛೇರಿ ಅರ್ಧ ದಿನ ರಜಾ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಸಂಬಳ ಸಹಿತ! ಆದ್ದರಿಂದ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರು.

ಅಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಡಾ| ಅಶ್ವಥ್, ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿನ ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಮಗೇ ಸೇರಿದ್ದೆಂದು ಹೇಳಿ, ದಂಪತಿಗಳ ಸಹಕಾರ ಕೋರಿದಾಗ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಬಹಳ ಆಶ್ಚರ್ಯವೂ, ಸಂತೋಷವೂ ಆಯಿತು. ಡಾ| ಅಶ್ವಥ್ ಕೊಟ್ಟ ನಾಲ್ಕು ಪುಟಗಳ ಮುದ್ರಿತ ಕಾಗದಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸಹಿ ಹಾಕಿದರು.

ಅದರಂತೆ ಉಮಾ ಆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ದಿನವೂ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಬರಬೇಕಿತ್ತು. ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಒಂದು ಊಟ, ಅಗತ್ಯವಿರೋ ಟಾನಿಕ್, ಮಾತ್ರೆಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಂದ್ರವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ದಿನವೂ ಕೇಂದ್ರದ ಬಸ್ಸೊಂದು ಉಮಾಳನ್ನು ಅವಳ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಕರೆದೊಯ್ದು, ಮತ್ತೆ ವಾಪಸ್ಸು ಕರೆ ತರುತ್ತಿತ್ತು. ಉಮಾಳಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಜೊತೆ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ತಂದಿತ್ತು.

ಅಂದೇ ಅವಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಡಾ| ಅಶ್ವಥ್, ಉಮಾಗೆ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾಗುವಿರೆಂದು ಹೇಳಿದಾಗಂತೂ ಅರವಿಂದನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಖುಷಿಯಾಯ್ತು. ಉಮಾಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಬೇಕೆಂದೇ ಇತ್ತಾದರೂ ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಅವಳಿಗೆ ಮುದ ತಂದಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ಕೂಡ ತಿಳಿದದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತಂದಿತ್ತು. ೨೦ ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಾಗಿದ್ದರೆ, ಐದನೇ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಿತ್ತು ಎಂದು ಕೊಂಡಳು.

★★★★★

ಉಮಾಳ ಸಮಯ ಹನ್ನೊಂದರಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ನಿಗದಿಯಾಯಿತು. ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಹಿಂತಿರುಗಿದರು.

ಮರುದಿನದಿಂದ ಉಮಾ, ದಿನ ನಿತ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬರ ತೊಡಗಿದಳು. ಐದಾರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ಅವಳ ನಿತ್ಯ ದಿನಚರಿಯಾಯಿತು. ಅವಳಂತೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಂದಿಯಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ಹತ್ತರ ಹಲವು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಉಮಾಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ದೀಪ ಎಂಬ ಹುಡುಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತೆಯಾದಳು.

ಅವರೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿದಿನ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕಿತ್ತು. ಅದು ಮುಂದೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ, ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಭಾಷಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಅದಾದ ನಂತರ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಗಳೊಡನೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದಾದ ನಂತರ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ, ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಬೋಧನೆಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿಡಲಾಗಿತ್ತು. ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಭ್ರೂಣದ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಂತೆ, ಕೊನೆಯ ನಲವತ್ತೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಬೋಧನೆಯಲ್ಲಿ 'ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಪಾಠಗಳಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಿಂಸೆ, ಗೂಂಡಾಗಿರಿ, ಇವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಂತೆ, ದೇಶದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರುವಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಪಾಠ ಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದೇಶದ ಈ ಹೊಸ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನು ಗರ್ಭದಿಂದಲೇ ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ

ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು.

ಈ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಉಮಾಳ ಗುಂಪಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಬಿಂದು ಎಂಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸು ತಟ್ಟನೆ '' ಇಂಥ ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸವೇ ಇಲ್ವಾ ? ಯಾಕೆ ಈ ಆಷಾಢಭೂತಿತನ ? ನಿಜ ಹೇಳೋಕೆ ನಿಮಗೇನು ಕಷ್ಟ ?'' ಅಂತ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ತುಂಬಿದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಳು. ಅವರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮಹೇಶ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವಿಚಲಿತ ನಾಗದೆ ಬಿಂದುಳನ್ನು ಶಾಂತಳಾಗಲು ಸೂಚಿಸಿದ. ನಂತರ ''ಇವತ್ತು ಈ ಮಾತುಕತೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸೋಣ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸೋ ಸಮಯ ಆಯ್ತು. ಶ್ರೀಮತಿ ಬಿಂದು ಅವರೇ, ನಿಮಗೆ ನನ್ನ ಬೋಧನೆಯಿಂದ ಬೇಸರವಾಗಿದ್ರೆ ಕ್ಷಮಿಸಿ. ಆದ್ರೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಹಕಾರ ಸದಾ ನಮಗಿದ್ರೆ, ನಮಗೆ ಅದೇ ಸಂತೋಷ'' ಎಂದ.

ಉಮಾ ಮತ್ತು ಬಿಂದುರನ್ನು ಅವತ್ತು ಒಂದೇ ಕೋಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ದರು. ಅದೊಂದು ವಿಶಾಲವಾದ ಕೋಣೆ. ಅದರ ಎರಡೂ ತುದಿ ಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಚ, ಮೇಜು, ಖುರ್ಚಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿದ್ದರು. ಒಂದು ಟೇಪ್‌ರೆಕಾರ್ಡರ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟಿದ್ದರು.

''ನೋಡಿ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾ, ಈಗ ನಾವೇನು ಮಾಡ್ತೇವೆ ಅಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನೀನ ನಿಮ್ಮ ಮಗೂಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸ್ತೇವೆ. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನೀನ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಳ್ತೇವೆ. ಆಮೇಲೆ ಅದರ ಮುದ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಮಗೂಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಕೇಳಿಸ್ತೇವೆ.

ಆದ್ರೆ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಮಗೂಗೆ ಧ್ವನಿ ಗೊತ್ತಾದ್ರೂ, ಭಾಷೆ ಅರ್ಥ ಆಗೋದು ಹ್ಯಾಗೆ ? ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿಯೋದು ಹೇಗೆ?''

ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾ, ನೀವು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ ನಂಗೆ ಸಂತೋಷ ಆಗ್ತಿದೆ. ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳ್ತೀನಿ ಕೇಳಿ. ಧ್ವನಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳೋದರಿಂದ ಆ ಪದಗಳು ಮಗುವಿನ ನೆನಪಿನ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇರಿಹೋಗುತ್ತೆ. ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕಂದ್ರೆ ಮುಂದೆ ಅದು ಅವನದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೆ. ಅದುವರೆಗೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗದ ಶಬ್ದಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅದು ಮಗುವಿನ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತೆ. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿ, ಬೆಳೆದು, ಮಾತಾಡೋದು, ಯೋಚಿಸೋದನ್ನು ಕಲಿಯುವಾಗ ಮತ್ತೆ ಇವೇ ಪದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವನಿಗೆಲ್ಲ ನೆನಪು ಮರುಕಳಿಸುತ್ತೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿರೋಲ್ಲ. ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡಬಾರ್ದು ಅನೋದನ್ನ ಈಗ ಕೇಳಿ, ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದೊಮ್ಮೆ ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಅವನು ಹಾಗೇ ನಡ್ಕೋತಾನೆ. ಯಾವತ್ತಿಗೂ ಕದಿಯಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೇ ಈಗ ಅಪರಾಧಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಗೆ ಕಳಗಿಳಿದಿದೆ ನೋಡಿ. ಅದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಈ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಾನೇ ಈಗ ಆರಂಭಿಸೋಣ. ಮೊದಲು ಈ ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಜೋರಾಗಿ ಓದಿ''.

ಉಮಾ ಕಾಗದಗಳನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡಳು. ಮೀನಾಕ್ಷಿಯಿಂದಲೂ ಅದೇ ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಓದಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಉಮಾ ಗಮನಿಸಿದಳು.

★★★★★

ಒಂದು ವಾರ ಹೀಗೇ ಕಳೀತು. ಮೊದಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಗೀತ, ನರ್ಸರಿ ಪದ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೇಳಿಸಲಾಯ್ತು. ನಂತರ 'ಒಳ್ಳೆಯ ಗೆಳೆಯನಾಗಿರು, ' 'ಜಗಳ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ' ನಿನ್ನ ಮಾತಾಪಿತೃಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸು. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಬಾರದು ಇಂಥದ್ದನ್ನು ಓದಿಸಲಾಯ್ತು. ನಂತರ ಅದು ದೇಶಭಕ್ತಿಯ ಪಾಠಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ನಾಯಕರುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ತಾವೂ ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ



ಸಂದೇಶವಿತ್ತು.

ಮರುದಿನದ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಶದ ರಾಜಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಗಳಿಕೆಯಿತ್ತು. ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಹೊಗಳಿಕೆಯಿತ್ತು. ಪ್ರತಿ ನಾಗರಿಕನೂ ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರಲಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿ ನಾಗರಿಕನೂ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯನಾಗಿರಬೇಕೆಂದು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವತ್ತು ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಉಮಾಗೆ ಸಮಾಧಾನವಿರಲಿಲ್ಲ. 'ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ವಿಧೇಯನಾಗಿರು', ಅದರ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸು. ಅದೇ ನಿನ್ನ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ' ಎಂಬಂಥ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳ್ಬೇಕೆ? ಯಾಕೆ ಹೇಳ್ಬೇಕು ? ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಒತ್ತಡ ಹೇರೋ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನಿದೆ ? ಅನ್ನೋ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಉಮಾಳನ್ನು ಪೀಡಿಸತೊಡಗಿದವು. ಬಿಂದೂಳ ಜೊತೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾತಾಡಬೇಕು ಅಂದುಕೊಂಡಳು.

★★★★★

ಮರುದಿನ ಉಮಾಳ ಉತ್ತಮ ಗೆಳತಿಯಾಗಿದ್ದ ದೀಪ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಉಮಾ ಮತ್ತು ಬಿಂದುರನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ಧ್ವನಿ ಮುದ್ರಿಕಾ ಕೋಣೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲಾಯಿತು. ಅವತ್ತು ಉಮಾ ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ಬದಲು ನೇರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮಗುವಿಗೇ ಓದಿ ಹೇಳಲು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಂದಿನ ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರೇ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆತನ ಹುಟ್ಟು, ಓದು, ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಜೊತೆಗೆ, ಅವರ ರೂಪದ ವರ್ಣನೆಯಿತ್ತು. ಎತ್ತರ, ದಪ್ಪ, ಬಣ್ಣ, ನಡೆ, ನಿಲುವು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಣ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ಉಮಾಳಿಗೆ ಓದುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗತೊಡಗಿತ್ತು. ಆದರೂ, ಮುಂದುವರಿದಳು. 'ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ದೇವರ ಕೊಡುಗೆ' ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಓದಲಾರದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಳು.

''ಯಾಕೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾ ? ಬೇಗ ಮುಗಿಸಬಾರದೇ? ಯಾಕೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಟ್ಟರಿ ?''

''ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಓದಕ್ಕಾಗಲ್ಲ. ಇಂತದ್ದೆಲ್ಲ ಮಗೂಗೆ ಯಾಕೆ ಓದಿ ಹೇಳ್ಬೇಕು ದಯವಿಟ್ಟು ಹೇಳಿ''

''ಯಾಕೆ ಮೇಡಂ ? ಇದ್ರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ, ಸರ್ಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ, ನಾಯಕನ ಬಗ್ಗೆ ಓದಿ ಹೇಳೋದ್ರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರತಿ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿದ್ರೆ ತಪ್ಪೇನು ಹೇಳಿ? ಅಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನಿ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳೊಕ್ಕಾಗುತ್ತಾ''?

''ಜೊತೆಗೇ, ನಿಮಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಚಾರ ಹೇಳ್ತೀನಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಅನ್ನೋ ಸರ್ಕಾರೀ ಆಜ್ಞೆ ನಮಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಬರುತ್ತೆ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಪಾಲಿಸ್ಲೇ ಬೇಕಲ್ವ?''

ಈಗ ನಾನೇನಾದ್ರೂ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಓದಲ್ಲ ಅಂತ ಹೇಳಿದ್ರೆ?

''ಹಾಗೆ ಮಾಡೋಕ್ಕಾಗಲ್ಲ ಉಮಾ. ನೀನು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡ್ಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತೆ. ಯಾಕಂದ್ರೆ ನಿಂಗೆ ಮಗು ಬೇಕಲ್ವ? ಆ ಕಡೆಯಿಂದ ಬಿಂದು ಕೂಗಿ ಕೇಳಿದಳು''. ಅವಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದ ನರ್ಸ್ ತಕ್ಷಣಾ ಬಿಂದೂಳ ಬಾಯ್ಮುಚ್ಚಿ, ''ಇದೇನು ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀರಿ ಬಿಂದು? ಸುಮ್ಮನಿರಿ''. ಅಂತ ಅವಳನ್ನು ಸುಮ್ಮನಾಗಿಸಿಬಿಟ್ಟಳು.

''ಉಮಾಜೀ, ನಿಮಗೆ ಓದೋಕೆ ಕೇವಲ ಇನ್ನೊಂದೆರಡು ಹಾಳೆ ಬಾಕಿ ಇದೆ. ಓದಿಬಿಡಬಾರದಾ''? ಉಮಾಳನ್ನು ತರಬೇತುಗೊಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ಕೇಳಿದ.

ಉಮಾ ಯೋಚಿಸಿದಳು. ಇನ್ನೆರಡು ಹಾಳೆ ಓದಬೇಕಿತ್ತು. ಜೊತೆಗೆ ''ನಿಂಗೆ ಮಗು ಬೇಕಲ್ವಾ?'' '' ಅಂತ ಬಿಂದು ಕೇಳಿದ್ದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅವಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿತು. ಆವೆರಡು ಹಾಳೆಗಳನ್ನೂ ಓದಿ ಮುಗಿಸಿದಳು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಅವಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕೋಣೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ಉಮಾ ಅವರ ಕೋಣೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

''ಉಮಾ ಅವರೇ, ಬಿಂದು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡಿ, ಅವರಿಗೆ ತಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅಂದ್ರೆ.... ಅವರಿಗೆ ಈಗಾಗ್ಲೇ ತುಂಬಾ ಸಾರಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗಿದೆ. ಕಳೆದೆರಡು ಬಾರಿ ಅವರು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರ್‍ತಿದ್ರು. ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಾನ ದೂಷಿಸೋಕೆ ಆರಂಭಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದ್ಸಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಆದ್ರೆ ಸರಿಹೋಗಿ ಬಿಡ್ತಾರೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತೆ. ಅವರೇಳೀದನ್ನೆಲ್ಲ ಮರೆತ್ಬಿಡಿ. ಹೀಗೇ ಏನೇನೋ ಮಾತಾಡ್ತಿರ್‍ತಾರೆ.....''

ಉಮಾ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು. ಏನೂ ಮಾತಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಮರುದಿನ ಕೂಡ ದೀಪ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಉಮಾ, ಬಿಂದೂಳನ್ನೇ ಕೇಳಿದಳು. ''ಅವಳಿನ್ನಿಲ್ಲಿ ಬರೋಕೆ ಕಾರಣಾನೇ ಇಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಯ್ತು''.

''ಗರ್ಭಪಾತಾನ ? ನಿಂಗ್ಯಾರು ಹೇಳಿದ್ರು, ಹೇಗ್ಗೊತ್ತಾಯ್ತು?''

ಯಾರಾದ್ರೂ ಯಾಕೆ ಹೇಳ್ಬೇಕು? ಅವಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟೋದು ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಅಂತ ಗೊತ್ತಿತ್ತಲ್ಲ? ಅಷ್ಟಾದ್ರೇ ಆಯ್ತು''. ''ಆದ್ರೆ ಬಿಂದೂ, ಅದೇ ಕಾರಣಾನಾ ? ಅದ್ಹೇಗೆ ಹೇಳ್ತೀಯ ?''

ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರ ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕಿ ಬಂದು ''ಏನು ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ದೀರಿ? ಸಾಕೀಗ ಊಟದ ಟೈಮಾಯ್ತು. ಬನ್ನಿ ಎಲ್ಲ'' ಅಂತ ಅವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರತೊಡಗಿದಳು. ಆದರೆ ಬಿಂದೂ; ಉಮಾಳ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದಳು. ''ಆ ಉದ್ದ ಜಡೆ ಹುಡುಗಿ ಇದ್ದಾಳಲ್ಲ, ಅವಳನ್ನು ಗಮನಿಸ್ತಾ ಇರು. ಅವಳೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ. ಅವಳಿಗೂ ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಆಗುತ್ತೆ''.

ಮತ್ತೆ ಆ ದಿನ ಅವರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತಾಡೋಕ್ಕೆ ಆಗ್ಲೇ ಇಲ್ಲ.

★★★★★

ಮರುದಿನ ಮುದ್ರಿತವಾದ ದನಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಕೇಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಆರಂಭವಾಯ್ತು. ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ದೀಪ ಬೆಳಗುತ್ತಿದ್ದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ, ಉಮಾಳನ್ನು ಒಂದು ಮೆತ್ತಗಿನ ಮಂಚದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿದರು. ಉಮಾಳ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್‌ನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಅದರಿಂದ ಒಳಗಿದ್ದ ಮಗುವಿಗೆ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತರಿಸತೊಡಗಿದರು.

ಉಮಾಳನ್ನು ಹಾಗೇ ವಿರಮಿಸಲು ಹೇಳಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಕೋಣೆಯಿಂದ ನಿರ್ಗಮಿಸಿದರು. ಅದೇ ಸಮಯ ನೋಡಿ ಉಮಾ, ಪಕ್ಕದ ಮಂಚದಲ್ಲಿದ್ದ ಬಿಂದೂಳನ್ನು ಕರೆದಳು. ಆ ತಕ್ಷಣ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಿತು.

''ಏನಾದ್ರೂ ಬೇಕಿತ್ತಾ ಶ್ರೀಮತಿ ಉಮಾ ಅವರೇ? ಮದ್ಯೆ ಮಾತಾಡಬಾರದು. ಬೇಕಾದ್ರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕರೀರಿ''.

ಉಮಾ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು. ಇಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡೋದನ್ನು ಕೇಳೋಕೆ ಏನೋ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ ಅನ್ನೋದು ಅವಳಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಹೋಯ್ತು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಮಾ ನಿದ್ದೆ ಹೋದಳು. ಏಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅವತ್ತು ಕೂಡ ಅವಳು ಬಿಂದೂ ಜೊತೆ ಮಾತಾಡೋಕ್ಕೆ ಆಗಲೇ ಇಲ್ಲ.

ಉಮಾಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರುವ ಬಗ್ಗೆ

ಬೇಸರವಾಗತೊಡಗಿತು. ಅವಳಂತೇ ಇತರರಿಗೂ ಈ ರಿಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಬೇಸರ ತಂದಿದೆಯಾ? ಅಂತ ಅವಳು, ಹುಡುಕ ತೊಡಗಿದಳು. ಹೊಸ, ಹೊಸ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಇವರೊಡನೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು; ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆಯಿತು.

ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಆ ಉದ್ದ ಜಡೆಯ ಹುಡುಗಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾದಳು !

ಅಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಿ, ವಿಚಾರಿಸಿದಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಯ್ತೆಂಬ ಸುದ್ದಿ ಕಿವಿಗೆ ಬಿತ್ತು !

★★★★★

ಉಮಾ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿ ಬಿಂದೂಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಳು. ಬಿಂದೂಳಿಗೂ ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಮಾತಾಡಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲವಿತ್ತು. ಉಮಾ, ಅರವಿಂದನನ್ನೂ ಅವತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಲು ಹೇಳಿದ್ದಳು. ಬಿಂದೂ ಹೇಳಿದ ವಿಚಾರಗಳು ಅವರನ್ನು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿದವು.

ಬಿಂದೂ ಮದುವೆಯಾದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ತಾಯಾಗುವೆನೆಂಬ ಸಂತಸದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಳು. ಅವಳಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಲಿತ್ತು. ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಯ್ತು! ಅವಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯ್ತು. ಅವಳ ಪ್ರೈದ ಆರೋಗ್ಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಉನ್ನತ ವಲಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಅವನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಗೆಳಯನೊಬ್ಬ ಅವನಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸಿದ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರತಿ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೂ ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಗೊತ್ತುಮಾಡಿತ್ತು. ಅದರಂತೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವ ಅಧಿಕಾರ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು !

ಬಿಂದು ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾದಳು. ಆದರೆ ಈ ಬಾರಿ ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬಿಂದು ರಿಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದಳು. ಅವಳ ಮುಂದಾಳತ್ವದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಿದರು. ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಬಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಂದು ಕಡೆಗಣಿಸಿದಳು. ಅವಳು ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಾರ ಗಮನಿಸಿದ್ದಳು. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಧ್ವನಿತರಂಗಗಳು ಅವಳದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ! ಒಬ್ಬ ಗಂಡಸಿನದಾಗಿತ್ತು !

ಅದನ್ನೂ ಬಿಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಸೂತಿ ತಜ್ಞ ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಟ್ಟ, ಬಲವಂತವಾಗಿ ! ಅದಾದ ಒಂದೇ ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳಿಗೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಯ್ತು ! ಉಮಾ ಕೇಳಿದಳು. "ಆದ್ರೆ ಬಿಂದು, ಇಂತಹ ಅನುಭವ ಇಟ್ಕೊಂಡು ನೀವ್ಯಾಕೆ ಈ ಬಾರೀನೂ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರ್‍ತಿದ್ದೀರ?"

"ಅಲ್ಲದೇ, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಿ ಹೋಗೋಕ್ಕಾಗುತ್ತೆ ಹೇಳಿ ?"

"ಯಾಕೆ ? ಯಾವ್ದಾದ್ರೂ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಯಾಕೆ ಹೋಗ್ಲಿಲ್ಲ ?"

"ಆದ್ರೆ, ಇಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳು, ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ನೋಡೋ ಅಧಿಕಾರಾನ ಅವರಿಂದ ಕಿತ್ಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ್ದೇ ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಪು. ನನಗೆ ಬೇರೆ ದಾರೀನೇ ಇಲ್ದೆ, ಮತ್ತೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕಾಯ್ತು"

ಬಿಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಕೇಳಿ, ಅರವಿಂದ ಮತ್ತು ಉಮಾರಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯ್ತು. ಬಿಂದು ಹೋದ ನಂತರವೂ ದಂಪತಿಗಳು ಈ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿದರು. ಅವರಲ್ಲಿ, ಬಿಂದು ಹೇಳಿದ್ದರಲ್ಲಿ ಏನಾದ್ರೂ ದೋಷ ಇದೆಯಾ? ಅನ್ನೋ ಸಣ್ಣ ಅನುಮಾನ ಇದ್ದೇ ಇತ್ತು.

★★★★★

ಅವರ ಅನುಮಾನ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವಾಯ್ತು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮತ್ತಿಬ್ಬರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಗರ್ಭಪಾತವಾಯ್ತು !

ಉಮಾ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಗಾಡು ದನಿಯನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಜೊತೆಗೆ ಅದು ಯಾರದೆಂದು ಕೂಡ !

ಅದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯದಾಗಿತ್ತು !!

ಉಮಾಳಿಗೆ ಈಗೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಾಯ್ತು, ಇದುವರೆಗೆ ನಡೆದದ್ದೇನೆಂದು ಕೂಡ ತಿಳಿಯಿತು. ಅವರು ಕೋರ್ಟಿಗೂ ಹೋಗುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಮೊದಲ ದಿನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲ್ಪಟ್ಟ ನಾಲ್ಕು ಪುಟಗಳ ಕಾಗದವನ್ನು ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಓದದೇ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿದ್ದರು ! ಕೇಂದ್ರದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರು !

ಈಗವರು ಜಾಣತನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿತ್ತು.

★★★★★

ಉಮಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಅವಳು ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರ ಬದಲಿಸಿ, ಮನೆಗೆ ಓಡಿ ಬಂದು ಅರವಿಂದನಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದಳು.

ಅವಳಿಗೆ ತಡೆಯಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವತ್ತಿನ ರಿಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಸಹನೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅರವಿಂದ ಬರುತ್ತಲೇ ಉಮಾ ಕೇಳಿದಳು.

"ಹೇಳಿ ನನ್ನ ಮಗುವಿನ ತಂದೆ ನೀವೋ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯೋ ?!"

ಅರವಿಂದನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯ್ತು. ಹಾಗಾದ್ರೆ ಹುಟ್ಟೋ ಮಗ ಇವರನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಅಂತ ಗುರುತಿಸೋದು ಕೂಡ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದಿತ್ತು; ಅದು ಸರ್ಕಾರದ ಆಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಅರವಿಂದ ಉಮಾಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಿದ. "ಉಮಾ ನೀನು ನಾಳೆಯಿಂದ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗೋದನ್ನು ನಿಲ್ಸಿಬಿಡು. ಆಳಾಗಿ ಹುಟ್ಟೋ ಮಗ ನಮಗೆ ಬೇಡ. ಏನಾದ್ರೂ ಆಗಲಿ"

★★★★★

ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಗಳು ಬರತೊಡಗಿದವು. ಉಮಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದಳು. ಅದೇ ದಿನ ಅರವಿಂದ ಕೆಲಸ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ಬಂದ ! ಅವನನ್ನು ಕಾರಣ ನೀಡದೇ ಕೆಲಸದಿಂದ ವಜಾ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು !

ಕೆಲಸದ ಜೊತೆ ಅವರು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆಯನ್ನೂ ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು!

ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೇಸು ಗೆಲ್ಲುವವರೆಗೆ ಕಾಯುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಾಡಿದವರು ಗೂಂಡಾಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೊಡೆಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಯಾವ ಗ್ಯಾರಂಟಿಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಅರವಿಂದ ಅಂದ "ಏನೇ ಆಗ್ಲಿ ಉಮಾ, ನೀನು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡ, ನಮ್ಮ ಮಗ ಯಾರದೋ ಕೈಗೊಂಬೆ ಆಗಿ ಬೆಳೆಯೋದನ್ನ ತಪ್ಪಿಸೋಣ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ನೀನು ಹೋಗೋದಾದ್ರೆ ನಮಗೆ ಹುಟ್ಟೋದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯ ಕೈಗೊಂಬೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಈ ಸರಕಾರ ಉರುಳಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಂದ್ರೆ ಅವನ ಗತಿ ಏನಾಗುತ್ತೆ ಯೋಚಿಸು. ನಮ್ಮ ಮಗ ಒಬ್ಬ ದುರ್ಬಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟೋದನ್ನ ಹೇಗಾದ್ರೂ ತಡೆಯೋಣ".

ಅರವಿಂದನ ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿಯೊಬ್ಬರು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಹಳ್ಳಿಯೊಂದರಲ್ಲಿದ್ದರು. ಅವನಿಗೊಬ್ಬ ವಯಸ್ಸಾದ ತಾಯಿಯಿದ್ದರು. ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದ 'ಭ್ರೂಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ'ಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದ ಕೆಲವೇ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದೂ

ಒಂದಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಹತ್ತಿರದ ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಬಲವಂತಪಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಹೆಂಗಸರು ಅದೇ ಹಳ್ಳಿಯ ಒಬ್ಬಳು ಮುದುಕಿಯ ಬಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಅರವಿಂದನಿಗೆ ನೆನಪಿತ್ತು. ಅವನು ಉಮಾಳಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ.

''ನಾವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ್ರೆ, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ನಮ್ಮನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ನೋಡ್ಕೋತಾರೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಅವರಿಗೆ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಅಂದ್ರೆ, ಅಲ್ಲೇ ಒಂದು ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆ ಮಾಡೋಣ''.

ತಕ್ಷಣ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿ, ಯಾವುದೋ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡೋದು ಸುಲಭವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ! ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಯುದ್ಧ ಆರಂಭ ಮಾಡಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಹಿಂದಡಿಯಿಡುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಡ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ.

ಹಳ್ಳಿಯ ವಿಶಾಲವಾದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅರವಿಂದ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಹೆಂಗಸರ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಕೇಳಿ ಬರಬಹುದಾದ ಮಗುವಿನ ಅಳುವ ಧ್ವನಿಗಾಗಿ ಕಾತರದಿಂದ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಉಮಾ ಹೆರಿಗೆಯ ನೋವಿನಲ್ಲಿದ್ದಳು. ಅರವಿಂದ ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪ್ಪ ಮತ್ತು ಅಜ್ಜ ಅವರನ್ನು ವಿಶೇಷ ಆದರದಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅರವಿಂದ ಮತ್ತು ಉಮಾರ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಿತ್ತು. ಸಹಜವಾದ ಪ್ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಮಾ ಅತ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತಳಾಗಿದ್ದಳು. ಈಗ ಹೆರಿಗೆಯೂ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದರೆ, ಅವರ ಇಷ್ಟು ದಿನದ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಕ್ಕಂತಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಗುವಿನ ಅಳು ಅವನ ಯೋಚನಾಲಹರಿಯನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿತು.

ಅರವಿಂದನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮುಗುಳ್ನಗೆ ಮೂಡಿತು. ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನೂ ಖುಷಿಪಟ್ಟ. ಮಗು ಗಂಡೆಂದು ಅರವಿಂದನಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ? ಅನ್ನೋ ಪ್ರಶ್ನೆ ಅರವಿಂದನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿತು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ, ಅರವಿಂದನನ್ನು ಅಜ್ಜ ಒಳಗೆ ಕರೆದರು, ಉಮಾ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೆ, ಅವಳ ಮುಖ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬೀಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅರವಿಂದನ ಅಜ್ಜ ಮಗುವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾ ಹೇಳಿದಳು. ''ನೋಡು ನಿನ್ನ ಮಗ. ಎಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಇರಲೇಬೇಕಲ್ಲವಾ? ಯಾಕೆಂದ್ರೆ ಅವನಿನ್ನೂ ಈ ಇಡೀ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬೇಕಲ್ಲ?''

ಅರವಿಂದನ ಹೃದಯ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಉಬ್ಬಿತು. ಆ ಎಳೆಯ ಕಂದನಿಗಾಗಿ ಪ್ರೀತಿ ಉಕ್ಕಿತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದವರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಪಡೆದಿದ್ದರು.

ಒಬ್ಬ ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯ ಜನಿಸಿದ್ದ.

ಒಬ್ಬ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನುಷ್ಯ ಜನಿಸಿದ್ದ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೇ ಒಂದು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು!



ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಇತ್ತೀಚಿನ ಡೆಂಗ್ಯೂ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತವಾದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಾಣಬೇಕೆಂದರೆ ಎರಡೇ ದಾರಿಗಳು. ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಾಶ. ಇವೆರಡೂ ಪರಿಹಾರಗಳು ಅಷ್ಟೇನೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಇಲ್ಲವೆ ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ನಾನಾ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಮದ್ದುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕಿವೆ.

ಕೊಲ್ಯಾರಿಡೊ ರಾಜ್ಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯ ಕೆನ್ ಆಲ್ಸನ್ ಒಂದು ಹೊಸ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಒಬ್ಬ ಪರಿಣಿತ 'ವೈರಸ್' (ನಂಜು) ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ಇವರು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡುವುದರ ಬದಲು ಸೊಳ್ಳೆಗೇ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ಡೆಂಗ್ಯೂ ರೋಗನಿರೋಧಕವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆ ರೋಗ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಲಾಲಾರಸದ ಮೂಲಕ ಡೆಂಗ್ಯೂ ವೈರಸ್ ಜೀವಾಣುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹ ವಂಶವಾಹಿ (Genetic) ವಸ್ತು ಇರುತ್ತದೆ. ವಿರೋಧಕ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ಮಿಸಬಲ್ಲ ದಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಿದರು. ಇದನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರ್ಮಿತ ಇನ್ನೊಂದು ವೈರಸ್ ಸಿಂಡ್‌ಬಿಸ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿದ. ಇದನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಗೆ ಚುಚ್ಚಿದಾಗ ಸೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಸ್ತ್ರೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಡೆಂಗ್ಯೂ ರೋಗದ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸದೇ ತಡೆಹಿಡಿದು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಆಲ್ಸನ್ ಅವರು ೩೬ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮಾದರಿಗಳಿಗೆ ಸಿಂಡ್‌ಬಿಸ್ ಮತ್ತು ಡೆಂಗ್ಯೂ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚಿ ಸೇರಿಸಿ ನೋಡಿದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ೨೫ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಡೆಂಗ್ಯೂ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದವು. ಡೆಂಗ್ಯೂ ಮುಕ್ತ ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಆ ರೋಗವನ್ನು ತಗಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೂ ಈ ರೀತಿಯ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ನೀಡಲಾದೀತೇ? ಎಂಬುದಿಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ.

ಮುದಿತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

DHEA

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನ್ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಔಷಧ. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದುಬಾರಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ೧೦೦ ಡಾಲರುಗಳಾದರೂ ಬೇಕು.

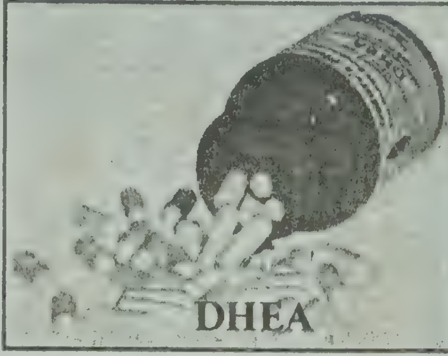
ಹಾಗಾಗಿ........

ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿಗೆ ಬದಲು DHEA (ಡೀ ಹೈಡ್ರೋಎಪಿಯಾಂಡ್ರೋ ಸ್ಟೀರೋನ್) ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೇವಲ ೫-೧೦ ಡಾಲರು ಮಾತ್ರ. ಇಷ್ಟು ಅಲ್ಪ ಬೆಲೆಗೆ ತಾರುಣ್ಯ ಮರುಕಳಿಸುವುದಾದರೆ ಯಾರು ತಾನೆ ಬೇಡವೆಂದಾರು? ಹಾಗಾಗಿ ೪೦ರ ವಯೋಮಾನವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಅಮೆರಿಕನ್ನರು DHEA ಗೆ ಮುಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

DHEA ಒಂದು ಹಾರ್ಮೋನು. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯಂತೆ ಕುಳಿತಿರುವ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀ- ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೂ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಹಾಗೆ, ಹದಿಹರಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಲಾರಂಭಿಸಿ, ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇ, ಸಾಮ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

DHEA ಪರ ವಾದಿಸುವ ಜನ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ DHEA ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಾದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಮಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ದೃಢತೆ ಉಳಿದು ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ದುಷ್ಪಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ......ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಟೆರ್ರಿ ಪ್ಯಾಟನ್ ಸಹ ಓರ್ವ DHEA ಪರ ವಾದಿ. ಈತ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ



(ಡೀ ಹೈಡ್ರೋಎಪಿಯಾಂಡ್ರೋ ಸ್ಟೀರೋನ್)

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನೂ ಸಹ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆಲಸ್ಯ, ಸುಸ್ತು...,ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದ ಅನುಭವ. ಇದು ನಡೆದದ್ದು ೧೯೮೫ರಲ್ಲಿ. ಆಗವನಿಗೆ ೪೩ ವರ್ಷ. ಆಗ ಅಮೆರಿಕದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ, ಈ DHEAನನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರುವುದನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಬೇಕೆಂದರೆ DHEA ಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಲು ಔಷಧ ವಿತರಕರಿಗೆ ಪರವಾನಗಿಯಿತ್ತು. ಪ್ಯಾಟನ್ ತನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಮೂಲಕ ೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ DHEA ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡ. ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ಸೇವಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ''ಕೂಡಲೆ ಅರಿಯದ ಯಾವುದೋ ಶಕ್ತಿ ನನ್ನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಂತಾಯಿತು. ನನ್ನ ಬೌದ್ಧಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಯಿತು. ಮನಸ್ಸಿನ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತವಾದವು....'' ಎಂದು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಸಾರಲಾರಂಭಿಸಿದ.

ಈವತ್ತು ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ DHEA ಮುಕ್ತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ DHEA ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೂರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿವೆ.

೧) DHEA - A practical Guide - Dr. Ray sahelian

೨)DHEA- Break throngh-Dr. Stephen Cherniske

೩)The Super hormone promise-Regelson

ಈಗ DHEA ವ್ಯಾಪಾರ ಮುಗಿಲು ಮುಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ''ಬಹುಶಃ ಈ ಔಷಧವು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕ ಲಾಭವನ್ನು ತರಬಹುದು.'' ಹೀಗೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಜಾನ್ ಮಾರ್ಗನ್ ಥೇಲರ್. ಇವರು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು. ಇವರು DHEA ಮತ್ತು ಮೆಲಟೋನಿನ್ ಎರಡನ್ನೂ ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಈ ವರ್ಷ ಇವರ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಶೇ. ೪೦-೫೦ ಬೇಡಿಕೆ - ಕೇವಲ DHEA ಒಂದರಿಂದಲೇ ಬಂದಿದೆಯಂತೆ. ಡೇವಿಡ್ ಬ್ಲಾಂಕೋ ಸಹ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇವರ ಸಂಸ್ಥೆಯು ೨೦೦ ಕೆ.ಜಿ. DHEA ಪುಡಿಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಸುಮಾರು ೨೦ ಲಕ್ಷ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾರುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇವರಿಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ DHEA ಬಿಸಿಬಿಸಿ ದೋಸೆಗಿಂತಲೂ ವೇಗವಾಗಿ ಮಾರಾಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದಂತಾಯಿತಲ್ಲವೆ!

ಸೂಪರ್ ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ?

ಇಮ್ಯುನಿಟಿ ಎಂದರೆ ವಿನಾಯತಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ. DHEA ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅತೀತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯಂತೆ!

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು DHEA ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ತೀರ್ಮಾನಗಳಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

★ ಇದು ವಿನಾಯತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ (ಒತ್ತಡ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ದುಷ್ಪಭಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ)

★ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ (ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ)

★ ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ (ನರಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ)

★ ಬೊಜ್ಜುತನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ (ಕೊಬ್ಬು ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ).

DHEA ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಎಲ್ಲ ಲಾಭ

ಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯೆ ?

ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಈಗಷ್ಟೇ ಆರಂಭವಾಗಿವೆ. ಉತ್ತೇಜಕರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ. ಪುರುಷರು DHEAನನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಡೋಸಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಲಾಭಕರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಪಾರ್ಶ್ವಪರಿಣಾಮಗಳಂತು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. (ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ DHEA ಪ್ರಮಾಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಬಹುದು, ಮೊಡವೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು) ಆದರೆ DHEAನನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಸಿದಾಗ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಬಹುಶಃ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರೋನಿನ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಕೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೇ ಹೋಲಬಹುದು.

ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿದು. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು (HGH= ಹ್ಯೂಮನ್ ಗ್ರೋತ್ ಹಾರ್ಮೋನು) ಎಂದು ಇದರ ಹೆಸರು. ಅಮೆರಿಕನ್ನರು ಈ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಬಳಸದೆ ತಮ್ಮ ವಾರವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶವದ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಹಜ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಕುಳ್ಳರಿಗೆ, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿದ ಔಷಧವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತಿತ್ತು.

೧೯೮೦ರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಕೃತಕವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಿದರು. ೧೯೯೦ರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನೀಡಿ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಎಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅಮೆರಿಕಾದ್ಯಂತ ಶುರುವಾದವು.

ಎಡ್ಮಂಡ್ ಚೇನ್ ತನ್ನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನೀಡಲಾರಂಭಿಸಿದನು. ಕೂಡಲೆ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಮೂರು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಇವೇ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಿದ ಮೂರು ಲಕ್ಷಣಗಳು. ನೂರಾರು ಜನರು ಈ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿ ದರು.

ಆದರೆ....

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆಟುಕದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ದುಬಾರಿ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಮಾರು ೧೦,೦೦೦-೧೫,೦೦೦ ಡಾಲರುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಔಷಧ ಅಷ್ಟೇನು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ!

★ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳಬಹುದು (ಬಹುಶಃ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯದ ಕಾರಣ ?)

★ ಒಳಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ (ಇದರಿಂದ ಕೀಲು ನೋವು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು).

★ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ತೀವ್ರವಾಗಬಹುದು.

ನ್ಯಾಶನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆನ್ ಏಜಿಂಗ್ (NIA)ನಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಸಂಬಂಧಿತ ಸಂಶೋಧನಾ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿರುವ ಡಾ। ಸ್ಟಾನ್ಲೆಸ್ಲೇಟರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದರೆ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬರದಿರಬಹುದಂತೆ. ಆದರೆ ಲಾಭಗಳು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದೆ ? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, NIA ಇಂದು ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅನೇಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನೇ ಸೌಮ್ಯ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾರಂಭಿಸಿವೆ.

ಶಿಶ್ನಕ್ಕೊಂದು ಇಂಜಕ್ಷನ್ !

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಸುಮಾರು ೨೫೦ ಲಕ್ಷ ಪುರುಷರು ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಬಿರುಸನ್ನು ಅವರ ಶಿಶ್ನಗಳು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹವರಿಗಾಗಿ ಫಾರ್ಮಶಿಯ ಮತ್ತು ಅಪ್‌ಜಾನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಒಂದು ನೂತನ ಔಷಧವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ ! ಷಂಡತನದಿಂದ ನರಳುವ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಪುರುಷನು ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಬಳಸಿ ಸುಖಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಅಮೆರಿಕದ೬೦ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಮೈ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಇದು ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ನೋವು ರಹಿತ, ಸರಳವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಇಂಜಕ್ಷನ್. ಆದರೆ ಅಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹದ್ದು !

ಇದರ ಹೆಸರು ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್EI ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಹಜವಾಗಿ ಶಿಶ್ನದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶಿಶ್ನ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಿರುಸಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಅಂಗಕ್ರಿಯಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಜಿ.ಎಸ್. ಬ್ರಿಂಡ್ಲೆಯು ಅಮೆರಿಕನ್ ಯೂರೋಲಾಜಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್‌ನ ಸದಸ್ಯರ ಮುಂದೆ ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು. ಭಾಷಣ ಮುಗಿಯುವ ವೇಳೆಗೆ ''ಜಂಟಲ್‌ಮನ್ !.....ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಎಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಉದ್ರೇಕವನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಈಗಲೇ, ಇಲ್ಲೇ ಒದಗಿಸುತ್ತೇನೆ. ಭಾಷಣ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ನನ್ನು ನನ್ನ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಿದ್ದೆ. ಅದರ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನೀವೇ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿ'' ಎಂದವರೆ ತಮ್ಮ ಪ್ಯಾಂಟನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿದರು. ಅವರ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಂಡು ಬಿರುಸಾಗಿತ್ತು !

ಕೂಡಲೆ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರು. ಶಿಶ್ನ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಬಿರುಸುಗೊಂಡಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ಚಮತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿರುವರೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಉದ್ರಿಕ್ತಗೊಂಡಿತ್ತು !

ಅದನ್ನು ಬಿರುಸಾಗಿಸಿ ಷಂಡತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಲ್ಲ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ EI ಮೊದಲನೆಯದೇನಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಇಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎರಡು ಔಷಧಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿವೆ. ಅವೇ ಪೆಪಾವರಿನ್ ಮತ್ತು ಫೆಂಟೋಲಮಿನ್. ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಶಿಶ್ನವು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲ ತನ್ನ ಬಿರುಸನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ !

ಸಂಭೋಗ ಪೂರ್ವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ, ಈ ಇಂಜಕ್ಷನ್ನನ್ನು ಸಂಗಾತಿಯೇ ನೀಡಬಹುದು. ನಿಜ.....ಇದರಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ನಿಯೋಜಿತವಾದಂತೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇಷ್ಟಾದರೂ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆ !

ಷಂಡತನ ನಿವಾರಣೆಗೊಂದು ಇಂಜಕ್ಷನ್

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಇರುವಂತೆ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪುರುಷತ್ವನಿವೃತ್ತಿ (ಆಂಡ್ರೋಪಾಸ್) ಇರುವುದೆ ? ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರ ಉತ್ತರ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ತಲೆ ದೋರುತ್ತವೆ ಅವಾವುವೆಂದರೆ....

೧) ಮಿದುಳ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ : ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಭಾಷಾಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ, ಮತ್ತೆ ನೆನಪಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ೨೦ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

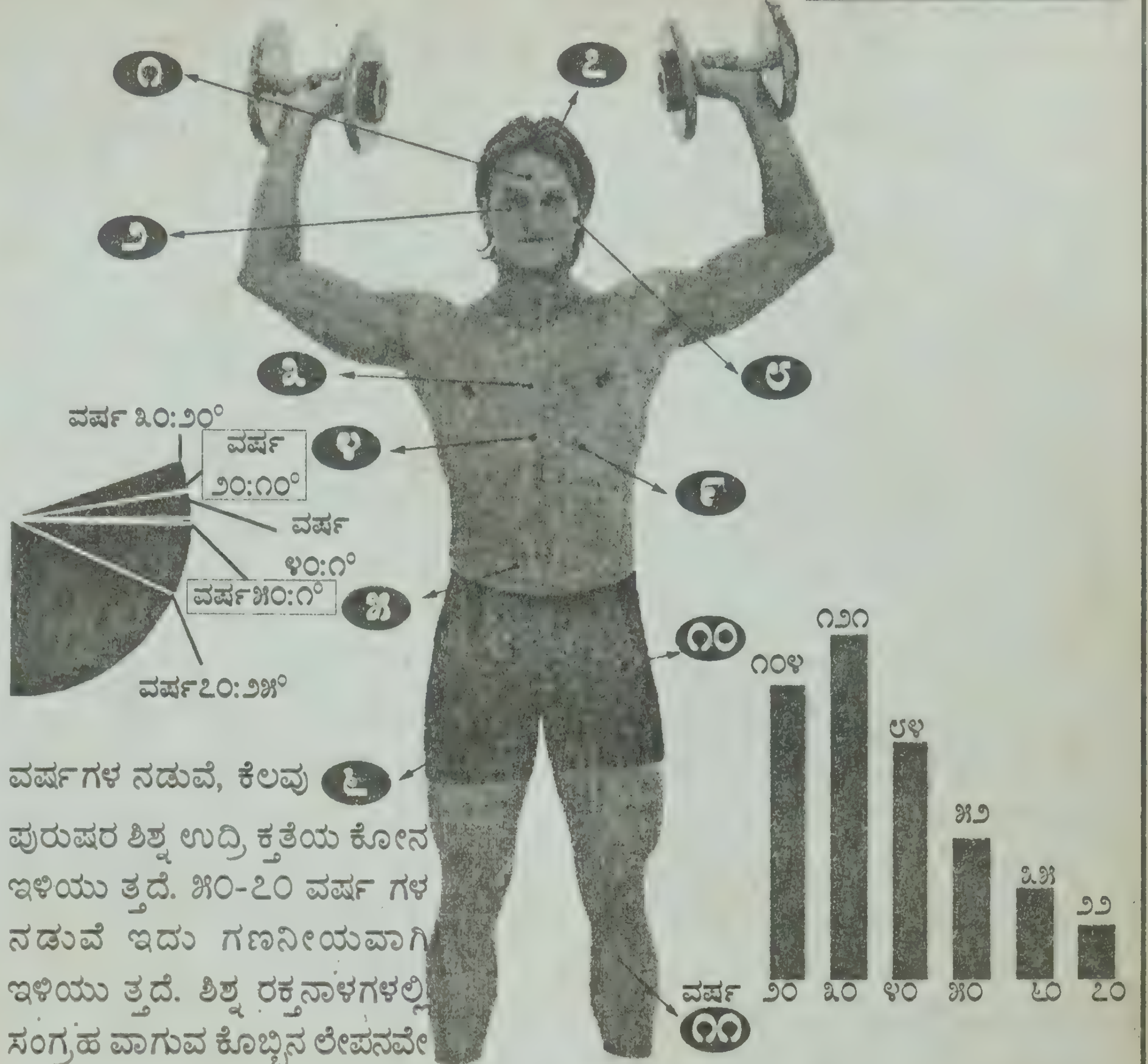
೨) ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ : ೫೦ ವರ್ಷಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವು 'ಪೂರೆ ಬೆಳೆಯುವ' ಕಾರಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

೩) ಹೃದಯ : ೨೦ ವರ್ಷಗಳಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಹೃದಯ ಮಿಡಿಯುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿ.

೪) ವ್ಯಾಯಾಮ : ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ೭೦ ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನವನು, ೨೦ ವರ್ಷದವನು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಅರ್ಧದಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬಲ್ಲ!

೫) ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು : ೨೫-೭೫ ವರ್ಷ ಗಳ ನಡುವೆ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಒಳಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೬) ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರಿಕ್ತತೆಯ ಕೋನ : ೩೦-೫೦ ವರ್ಷಗಳ ನಡುವೆ, ಕೆಲವು ಪುರುಷರ ಶಿಶ್ನ ಉದ್ರಿಕ್ತತೆಯ ಕೋನ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ೫೦-೭೦ ವರ್ಷ ಗಳ ನಡುವೆ ಇದು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಲೇಪನವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಚಿತ್ರ ನೋಡಿ.



೭) ಕೂದಲು : ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವವರ ತಲೆಯ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ರೋಮಕೂಪಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗ ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇರುವ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ ಸಹ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

೮) ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ : ಕಿವಿ ತಮಟೆ ಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಪೆಡಸಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊರಕಿವಿಯ ನಳಿಕೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಶ್ರವಣ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

೯) ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸ್ವಾಮರ್ಥ್ಯ : ಎದೆಗೂಡು ಜಡವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿನಿಮಯವಾಗುವ ಗಾಳಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

೧೦) ಸಂಭೋಗ ಪ್ರಮಾಣ : ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾಗುವುದೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲೇಬೇಕು, ಚಿತ್ರನೋಡಿ.

೧೧) ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು : ಸ್ನಾಯುಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ, ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ, ಮೂಳೆಗಳು ಟೊಳ್ಳಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ....

ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಹೊರ ಔಷಧಗಳೂ ಬಂದಿವೆ.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯ ಹೆಸರು 'ವೈವಸ್.' ಇದು MVSE ಎಂಬ ಸಾಧನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅಮೆರಿಕದ FDA ಅನುಮತಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸಣ್ಣ ಸಾಧನ, ಈ ಸಾಧನದ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರನಾಳದೊಳಗೆ ತಳ್ಳಿದರೆ ಸಾಕು, ಶಿಶ್ನ ಬಿರುಸಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಫೈಜರ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಂಭೋಗಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಪೂರ್ವ ನುಂಗಿದರಾಯಿತು! ಈ ಗುಳಿಗೆಯ ಹೆಸರು 'ವಯಾಗ್ರ' ಇದು ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.೯೦ ಷಂಡರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರಂತೆ!

'ಮಿಂಟಿಂಗ್'

ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು, ಷಂಡತನ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳ ಅಗತ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿದೆಯೆ?

ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲ!

ಆದರೆ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಹಣವನ್ನು ಮಾಡುವ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅತಿರಂಜಿತ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಜನರ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರೆ ಹೆಚ್ಚು!

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ, ಉಚಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಮಚಿತ್ತತೆ, ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಯೋಗಗಳಿಂದ ದೈವದತ್ತ ಜೀವಮಾನವನ್ನು ಖಂಡಿತ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ.

ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು !

(ಮುಗಿಯಿತು)

ಸ್ವಾಭಿಮಾನ (SELF ESTEEM)

♦ ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ವಿರಬೇಕು. ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿದ್ದರೆ ಆತ ಎಲ್ಲರೆದುರು ತಲೆಎತ್ತಿ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ಪರಾವಲಂಬಿಯಾಗು ವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ,ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬುದ್ಧಿ, ಚತುರತೆ ಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇತರರು ತನ್ನನ್ನು ಹೀನಾಯವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ತಿರಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ, ಪ್ರತಿಭಟಿಸಬಲ್ಲ. ಇತರರ ಹಂಗಿ ನಲ್ಲಿರಲು, ಅವರ ಕೃಪೆ, ಕರುಣೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾನೆ. 'ಹಂಗಿನ ಅರಮನೆಗಿಂತ, ವಿಂಗಡದ ಗುಡಿಸಲು ಲೇಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಷ್ಟನಷ್ಟವುಂಟಾದಾಗ, ಎದೆಗುಂದುವುದಿಲ್ಲ, ದೀನನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಅಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಬರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಂದ ನೆರವು ಪಡೆದು, ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿ ಸುತ್ತಾನೆ. ಸದಾ ಅಧ್ಯಯನಶೀಲನಾಗಿ, ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿ ಸುತ್ತಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹುಬೇಗ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇತರರನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆತನಿಗೆ ಸಂಕೋಚ, ಹೆದರಿಕೆ. ಜನರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾನೆ. ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವ ವಿಚಾರ, ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲೂ ಹಿಂದೆಗೆಯುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮೊದಲೇ, 'ಅದು ತನ್ನಿಂದಾಗದು' ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡದೇ ಅಥವಾ ಅರೆಬರೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ವಿಫಲನಾಗಿ, ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನೋವು, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ಅವಮಾನಗಳಿಂದ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾನೆ. ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

'ನಾನು'

ನಾವೆಲ್ಲಾ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಒಂದು ವಿಸ್ತೃತ ಅಂಗದಂತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ನಮಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದಾಗ, ನಾನು, ನನಗೆ, ನನ್ನದು, ನಾನು ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಾನು ಯಾರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ಥಾನ ಮಾನ ಏನು, ಇತರರೊಡನೆ ಎಂತಹ



ಸಂಬಂಧ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ 'ನಾನು'(SELF) ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿವೆ.

೧. ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಅದರ ಆಕಾರ, ರೂಪ, ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ

೨. ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು

೩. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನ, ಪರಿಸರ, ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ, ಧೋರಣೆ, ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ, ಗುರಿಗಳು.

ಹಾಗೆಯೇ 'ನಾನು' ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ ;

ಒಂದು : ವಾಸ್ತವ ನಾನು (Actual Self). ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಾರ್ಜಿತ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕೌಶಲಗಳು. ಎರಡನೆಯದು : ಆದರ್ಶ ನಾನು (Ideal Self). ನಾವು ಹೇಗಿರಬೇಕು? ಅಥವಾ ಹೇಗಿರಬೇಕಾಗಿತ್ತು? ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಚತುರತೆಗಳು ಎಷ್ಟಿರಬೇಕಿತ್ತು? ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ನಾನು. ಮೂರನೆಯದು : ಸಾಮಾಜಿಕ ನಾನು (Social Self). ಇತರರ ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಗಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಇದ್ದೇನೆ?

ವಾಸ್ತವ ನಾನುವಿಗೂ, ಆದರ್ಶ ನಾನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಾನುವಿಗೂ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ನಾವು ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರ್ಶ ನಾನುವಿನಂತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ನಾನುವಿನಂತೆ ನಾನಿಲ್ಲವಲ್ಲ ಎಂದು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆದರ್ಶ ನಾನುವನ್ನು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನಾನುವನ್ನು ವಾಸ್ತವ ನಾನುವಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ತಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶಗಳು :

೧. ಹುಟ್ಟು, ಹಿನ್ನೆಲೆ : ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ವೃತ್ತಿ, ಅವರ ಸ್ಥಾನ ಮಾನ, ಸಂಪತ್ತು, ಜಾತಿ ವರ್ಗ, ಊರು.

೨. ಲಿಂಗ : ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತ, ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚು.

೩. ದೇಹದ ಆಕಾರ, ರೂಪ, ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಎತ್ತರ, ಪ್ರಮಾಣಬದ್ಧ ಶರೀರ, ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ಕುಬ್ಜ ಅಥವಾ ಅತಿ ಎತ್ತರವಾದ ಶರೀರ, ಸಣಕಲು ಅಥವಾ ಬೊಜ್ಜು ಮೈ, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಅಂಗವಿಕಾರ, ಊನಗಳು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೪. ಬೌದ್ಧಿಕ ಮಟ್ಟ, ಕುಶಲತೆಗಳು : ಬೇಗ ಕಲಿಯುವ, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ, ಯಾವುದೇ ಕೌಶಲದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ, ಜಾಣ್ಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

೫. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು : ತನ್ನ ನಡೆ ನುಡಿ, ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ, ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೆ, ಮನೆಯವರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸಹವಯಸ್ಕರು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಗಳು ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬದಲು ಇತರರಿಂದ ಉದಾಸೀನ, ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಟೀಕೆ, ಅಪಹಾಸ್ಯ, ಬೈಗುಳ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

೬. ವೃತ್ತಿ : ಕೆಲವು ವೃತ್ತಿಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯ, ಇಂಜಿನಿಯರ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ, ಮುಖ್ಯಸ್ಥ, ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿ, ನಿರ್ದೇಶಕ, ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಇವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವನ್ನು ಬೇಡುವ ವೃತ್ತಿಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳವನ್ನು ತರುವ ವೃತ್ತಿಗಳು (ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕ, ಗುಮಾಸ್ತ) ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೭. ಯಶಸ್ಸು, ಸಾಧನೆ, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವಿಕೆ: ಭಡ್ತಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದರೆ, ಸೋಲು, ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲಾಗದಿರುವುದು, ಇತರರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಾಧನೆ, ಹಿಂಬಡ್ತಿ, ಶಿಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದವು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.

೮. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ: ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಾಧಾನ, ನೆಮ್ಮದಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಯಾವುದೇ

ರೀತಿಯ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಳು, ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು, ಸಮಯ ಸವಲತ್ತುಗಳ ಕೊರತೆ, ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳು, ಅತಿನಿರೀಕ್ಷೆ, ಅತಿಸ್ಪರ್ಧೆ, ಅಭದ್ರತೆ, ಪಕ್ಷಪಾತಗಳು- ಇವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವು ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಭಿಮಾನವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

★ ವಸ್ತುನಿಷ್ಠ ಸ್ವಾವಲೋಕನ ತನ್ನ ಬಲಾಬಲಗಳು, ಗುಣ ಅವಗುಣಗಳು, ತಾನೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ? ಏನೇನು ಮಾಡಲಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.

★ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಂದರ್ಭ, ಜನ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿಜ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ. ಗಾಳಿಗೋಪುರ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಯೋಜನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

★ ತನ್ನ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬಲ್ಲ. ತನ್ನ ಸೋಲು, ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಲ್ಲ. ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆ ಅವನನ್ನು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಆತ ಭೂತ, ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನ್ಯತೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ವರ್ತಮಾನಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ.

★ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಾನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನದೇ ಆದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

★ ದುಃಖ, ಕೋಪ, ಭಯ, ಸಂತೋಷ- ಯಾವುದೇ ಭಾವನೆ ಇರಲಿ, ಅವನ್ನು ಅದುಮಿಡದೆ, ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಹಿತಕರವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

★ ಆತನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸಂತೋಷಕ್ಕಿಂತ, ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.

★ ಸಾಮಾಜಿಕ ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುತ್ತಾನೆ.

★ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಮಯಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇತರರನ್ನು ಗೌರವಿಸುತ್ತಾನೆ.

★ ತನ್ನ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಆತ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಮೈಥುನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾನೆ.

★ ಮುಟ್ಟಬಹುದಾದಂತಹ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

೧. **ಸ್ವಾವಲೋಕನ :** ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಾಧನೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂತೋಷ, ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೊರತೆ, ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಬೇಸರಪಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕೊರತೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಕೊರತೆ, ನ್ಯೂನತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

೨. **ಸರಳ ಜೀವನ :** ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗಿರುವ ಇತಿಮಿತಿಗಳಲ್ಲೇ ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು, ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

೩. **ಸಂಬಂಧಗಳ ಸುಧಾರಣೆ :** ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರನ್ನು, ಬಂಧು ಮಿತ್ರರನ್ನು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ. ಅವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಅವರ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ. ಕಷ್ಟ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದುಃಖ, ನೋವು, ಅಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ದ್ವಂದ್ವಗಳಿಗೆ ಅವರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗ ಕಂಡೀತು.

೫. ನಿಮಗಿರುವ ಹಣ, ಸಮಯ, ಜನ, ಇತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ, ಅಪವ್ಯಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಹಾಸಿಗೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಕಾಲು ಚಾಚಿ.

೬. ನೀವು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ಮಾಡಿ. ಅದರಿಂದ ಸಂತೋಷಪಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಇತರರಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ.

೭. ಹಿಂದೆ ಆದ ತಪ್ಪುಗಳು, ಸೋಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ವ್ಯಥೆ ಪಡುವುದು ಬೇಡ. ಆ ತಪ್ಪು, ಸೋಲುಗಳಿಂದ ನೀವು ಏನು ಪಾಠ ಕಲಿಯಬಹುದೆಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಆ ತಪ್ಪು, ಸೋಲು ಮತ್ತೆ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

೮. ಯಾವುದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕರ್ತವ್ಯ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯ, ಸಂದರ್ಭ ಎದುರಾದಾಗ ಕಳವಳ ಪಡಬೇಡಿ. ಫಲಿತಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನ ಪಡಬೇಡಿ. ಕ್ರಮವಾದ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿ. ಇತರರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. 'ನನ್ನ ಕೈಲಾದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಜಯಶೀಲನಾಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.

೯. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಮೈ ಮನಸ್ಸು ವಿರಮಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಅಥವಾ ಕಲಿಯುವುದು, ಸಾಹಿತ್ಯ ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಬರೆಯುವುದು, ಬಯಲಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದಾದ ಆಟಗಳು, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅಥವಾ ಮುದ್ದು ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಡುವುದು, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಸರಳವಾದ ಪೂಜೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳ ಪಠಣ, ಭಜನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

೧೦. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ನಿದ್ರೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ, ವೇಳೆ ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಹಿತ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿ, ಕಾರ, ಉಪ್ಪು, ಜಿಡ್ಡನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

೧೧. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಣ್ಣದೆಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಈಗಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಕಾಯಿಲೆ ಏನು?, ಏಕೆ ಬಂದಿದೆ?, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?, ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?, ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಿ. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪದೇ ಪದೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಡಿ.

೧೨. ದಾನ, ಧರ್ಮ, ಪರೋಪಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಕಷ್ಟವಾದರೂ ನೈತಿಕವಾಗಿ ಸರಿದಾರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದರ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ

♦ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್



''ಊಟ ಮಾಡು ಬಾರೋ, ಎಷ್ಟು ಸಾರಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಕರೆಯೋದು ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಂದ,'' ಅಂತ ಕೂಗಿದಳು ಅಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೊಳಗಿಂದ.

''ನನಗೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲಮ್ಮ, ಊಟ ಬೇಡ'' ಅಂದ ಮಗ.

''ಯಾಕೋ ಹಸಿವಿಲ್ಲ? ಏನೂ ತಿಂದಿಲ್ಲ ಬೆಳಗಿನಿಂದ ?''

''ಊಟ ಮಾಡೋಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸೇ ಇಲ್ಲ'' ಅಂದ ಮಗ.

ಅಂದರೆ ಊಟಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಏನೋ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಅಂತ ಆಯ್ತು.

''ದಿನೇ ದಿನೇ ನೀನು ಸಣ್ಣ ಆಗ್ತಾ ಇದ್ದೀಯ ಕಣಯ್ಯ, ನಿನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತ ಸತ್ತು ಹೋದ ಮೇಲೆ ನೀನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ದೇನೂ ಮಾಡೋ ಹಾಗೆ ಕಾಣೋಲ್ಲ, ಯಾರ ಜೊತೇಗೂ ಸೇರೋ ಹಾಗೂ ಕಾಣೋಲ್ಲ.''

''ನಿಜ, ನಾನು ಏನು ಮಾಡಲಿ ಹೇಳು, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸೇ ಬರೋಲ್ಲ.''

ಅಂದರೆ ಸ್ನೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಸಾವು ಒಂದ ಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ ಅಂತ ಆಯ್ತು.

ಒಂದು ಸಾರಿ, ತೇನ್‌ಸಿಂಗ್ ನೋರ್ಕೆ ಯನ್ನು ಯಾರೋ ಕೇಳಿದರಂತೆ, ''ನಿನಗೆ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತವನ್ನು ಹತ್ತಬೇಕು ಅಂತ ಏಕೆ ಅನ್ನಿಸಿತು ?''

''ಅದು, ಎದುರಿಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ನಿಂತಿತ್ತಲ್ಲಾ ಅದಕ್ಕೆ'' ಅಂದ ತೇನ್‌ಸಿಂಗ್.

ಷರ್ಪಾ ತೇನ್‌ಸಿಂಗ್ ಹಿಮಾಲಯವನ್ನು ಹತ್ತಬೇಕು ಅಂತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ, ಹತ್ತಿದ, ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತನಾದ.

ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ್, ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತ (ರೇಬಿಸ್)ಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದದ್ದು, ಮರದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಅಬ್ರಹಾಂ ಲಿಂಕನ್ ಅಮೆರಿಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಪದವಿಗೆ ಏರಿದ್ದು, ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮರಿಯಮ್ಮನ ಮಗ ಕರಿಯಪ್ಪ, ಡಾ। ಕರಿಯಪ್ಪ ಆಗಿ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಡ ವಿನ್ಯಾಸದ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಾಗಿರುವುದು, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ರೋಗದಿಂದ ಮುಸುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿದ್ದ ನಾಗರಾಜ್, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಓದಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಆಂಗ್ಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ಎಂ.ಎ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಾಗಿದ್ದು ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬಂಡವಾಳದಿಂದ ಕೋಟ್ಯಾಧೀಶರಾಗಿ ದಾನಿಗಳಾಗಿರುವವರು, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಲಿಯದ ಕಲಾವಿದರು, ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ತೋಚುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರು, ಮಹನೀಯರು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದವರು, ಇವರು ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಣೀಯರು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಏನು ?

ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದೆ ?

ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವರೂಪವೇನು ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ, ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ, ಅಂತ ಯೋಚಿಸಬಹುದು.

ಮನಸ್ಸು ಅಂದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅನಿಸಿಕೆ 'ನಮ್ಮ' ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

'ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೋರಿಸು' ಅಂತ ಕೇಳಿದರೆ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪೇಚಾಟ ಶುರುವಾಗುತ್ತೆ. 'ಅದು ಇದೆ ಅಂತ ನನಗೆ ಗೊತ್ತು ಅದನ್ನ ನಾನೇ ನೋಡಿಲ್ಲ ನಿನಗೆ ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಲಿ ?' ಅನ್ತೀವಿ. ಅದು 'ದೇವರು' ಅಂದ ಹಾಗೆ. ಕಷ್ಟ, ಸಂಕಟ ಬಂದಾಗ 'ಅದು' ಇದೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತು, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ವಿವರಿಸೋಕ್ಕಾಗೊಲ್ಲ ಅನ್ತೀವಿ.

ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು, ಯೋಚಿಸಿ, ತಲೆ ಕೆರೆದುಕೊಂಡು, ಹೇಳ್ತೀವಿ, ಮನಸ್ಸು ಅಂದರೆ, 'ನಾವು ಯೋಚಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತು' ಅಂತ.

'ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಭೌತಿಕ, ರಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸು,' ಅಂತಾನೆ, ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದವನು.

ತಕ್ಷಣ ನಾವು ನಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳ್ತೀವಿ: 'ಮನಸ್ಸು ವಸ್ತುವಲ್ಲ, ಒಂದು ರೀತಿಯ ಶಕ್ತಿ; ಶಾಖ, ಬೆಳಕು, ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಹಾಗೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಮುಂತಾದ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.'

''ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲಿದೆ ?''

ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದು ಅನೇಕ ಬುದ್ಧಿವಂತರ ನಂಬಿಕೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗ ಆಘಾತಕ್ಕೆ, ಅಪಘಾತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ಅಥವಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ, ಮನಸ್ಸು ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಮೆದುಳು ನರವ್ಯೂಹದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾದ್ದರಿಂದ, ನರವ್ಯೂಹಕ್ಕೂ ಇತರ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ವಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಅಂತ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹದ, ಅಗೋಚರವಾದ ಒಂದು ಭಾಗ. ದೇಹವು ಇಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಇರಲಾರದು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿ, ಪುರಾತನ ರೋಮನ್ನರು, Mens Same in Corpore Sano ಅಂದರು. ಇಂಗ್ಲಿಷನವರು ''Sound mind in a sound body'' ಅಂದರು. ಇದನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು. ''ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.''

ಇಂಥಾ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು ಯಾವುವು ಗೊತ್ತಾ ?

ಆಲೋಚನೆ, ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಸ್ಮೃತಿ, ವಿಸ್ಮೃತಿ, ಅಹಮಿಕೆ, ಅಂತರ್ಬೋಧೆ, ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಕಲ್ಪನೆ, ಗ್ರಹಿಕೆ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನೂ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೇ, ಅವನನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ಚಿಂತಿಸುವ, ಅಳುವ, ನಗುವ, ವಿವೇಚಿಸಬಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿ,' ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಥಾ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಾವು, ಅದನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ನಾವು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು, ನಾಲ್ಕು ಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂಥಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಹುಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಬದುಕಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನಾವು, 'ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು.'

ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ಎಂದರೆ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ದೇಹ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಗಸಾಧನೆ (ವ್ಯಾಯಾಮ), ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹೀಗೇ; ಅದು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೂ 'ಪೋಷಣೆ' ಸಿಗಬೇಕು, ವಿರಾಮ ಸಿಗಬೇಕು, 'ಕೆಲಸ' ಸಿಗಬೇಕು.

ಇದನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಅಂತ ನೋಡೋಣ.

ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಲೆ ಆದ ಮೆದುಳು ಬಹಳ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಬುದ್ಧಿ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತೆ, ಸವೆದು ಹೋಗುತ್ತೆ ಅಂತೆಲ್ಲಾ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಮೆದುಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಷ್ಟೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತೆ, ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೆ. ಅಂಗಸಾಧನೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಬೆಳೆದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಕಾರ ಪಡೆಯುವ ಹಾಗೆಯೇ. ಇಟಲಿಯ ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತ ಶಿಲ್ಪಿ, ವರ್ಣಚಿತ್ರಕಾರ, ಲಿಯನಾರ್ಡೊ ಡಾ ವಿಂಚಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಾಧ್ಯಾಯಿನಿಯಿಂದ ದಡ್ಡ ಎನ್ನಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಗ್ರಾಮೊಫೋನ್ ಮುಂತಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತನಾದ ಥಾಮಸ್ ಆಲ್ವ ಎಡಿಸನ್, ಸಾಪೇಕ್ಷ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟ ಆಲ್ಬರ್ಟ್ ಐನ್‌ಸ್ಟಿನ್, ನಮ್ಮವರೇ ಆದ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ, ಅರವಿಂದ ಘೋಷ್, ಶಿವರಾಮ ಕಾರಂತ, ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಮುಂತಾದವರು ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುದು, ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದು ಮೆದುಳಿನ ಉಪಯೋಗದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೇ ?

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾವು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕಡೆಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹರಿಯಬಿಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕು. ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಗೆ ಇದು ಮೀರಿದ್ದು, ಇದು ನನಗೆ ಅರ್ಥ ಆಗೋಲ್ಲ ಅಂತ ಯಾವುದನ್ನೂ ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೊಸ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಕಂಪ್ಯೂಟರನ್ನು ಬಳಸಲು ಕಲಿಯುವುದು, ಸಂಗೀತವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡು ವುದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಭಾಷಣ ಮಾಡುವುದು, ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಹನೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂತೋಷ , ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಚೇತನ ಎಚ್ಚರವಾಗಿ, ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸ ಆಗುತ್ತೆ.

ಮೆದುಳಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತುಂಬಿಸಲು ನಾವೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಓದಿ, ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ಬಂದವರೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ರೇಡಿಯೊ, ಟೇಪ್ ರೆಕಾರ್ಡರ್ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು, ದೂರದರ್ಶನ, ಸಿನಿಮಾ, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿದ್ದರೂ, ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು, ಮಾಹಿತಿ ಕೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಇಷ್ಟವಿರುವವನು ತನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ತನಗಿಂತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕವರಿಂದಲೂ ಕಲಿಯಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ, ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ 'ಗ್ರಂಥಾಲಯ'ಗಳು ನಾಡಿನ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಹರಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಒಂದೇ, 'ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು.'

'ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ, ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ಣುಡಿಯನ್ನು ನಾವು ಮರೆಯಬಾರದು . ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ, ನನ್ನ ಅಪ್ಪ, ಅಮ್ಮ, ಅಣ್ಣ, ತಂಗಿಯರಿಗಿಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ ? ಅಂದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ''ಕೆಲವಂ ಬಲ್ಲವರಿಂದ ಕಲ್ತು, ಕೆಲವಂ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಂ ಕೇಳುತಂ, ಕೆಲವಂ ಮಾಳ್ಪವರಿಂದ ಕಂಡು, ಕೆಲವಂ ಸುಜ್ಞಾನದಿಂ ನೋಡುತಂ, ಕೆಲವಂ ಸಜ್ಜನ ಸಂಗದಿಂದ ಅರಿತರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಸರ್ವಜ್ಞರಾಗಬಹುದು,'' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಸೋಮೇಶ್ವರ ಶತಕ.

'ಏನಾದರೂ ಮಾಡುತಿರು, ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಡ, ಮಂಕುತಿಮ್ಮ' ಎನ್ನುವ ಡಿ.ವಿ.ಜಿ. ಯವರ ಮಾತು ನಮ್ಮ ಮೂಲ ಮಂತ್ರವಾಗಿರಬೇಕು.

'ಕೆಲವರೇ ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿಗಳ ಬುದ್ಧಿ ಮಾತ್ರ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವುದು ಸುಳ್ಳು ಮಾತು. ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಕನಸು ಕಾಣುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದವರ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾ, ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಮುಂದೆ ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ, ವಿನೋಬಾ ಭಾವೆಯವರ ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಅವರ ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯ ಎಷ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾದದ್ದು !

ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಅನ್ನುವ ಆಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಿಸ್ತು, ಸಂಯಮ, ಮನನ ಸೇರಿದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಲ್ಲರು.



◆ ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ಅವಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಂದ ಪರಮಾನಸ ಶಾಸ್ತ್ರದ ವರೆಗೆ...

ಜುಲೈ ೧, ೧೯೯೭ರ ಮಂಗಳವಾರ, ಸಂಜೆ ೬ಗಂಟೆ ೩೦ ನಿಮಿಷ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಚೌಡಯ್ಯ ಸ್ಮಾರಕ ಭವನ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಬೆಂಗಳೂರು ಶಾಖೆಯು ವೈಭವದಿಂದ ವೈದ್ಯರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಿತು.

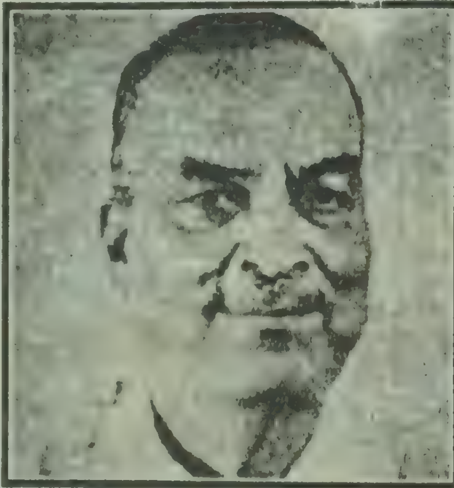
'ವೈದ್ಯರ ದಿನಾಚರಣೆ'?!... ಹಾಗೆಂದರೇನು?

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪದವಿಯನ್ನು ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರೆಲ್ಲ ಜುಲೈ ೧ ನೆಯ ತಾರೀಖನ್ನು 'ವೈದ್ಯರ ದಿನ'ವನ್ನಾಗಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ೧೯೯೧ರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿತು. ಜುಲೈ ೧ನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಿದೆ. ಇದು ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ ಅವರ ಜನ್ಮದಿನ ಹಾಗೂ ಮರಣ ದಿನ. ನಿಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಇವರು 'ಭಾರತ ರತ್ನ' ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಹಾಗೂ ಏಕೈಕ ವೈದ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಶುಭ ದಿನವನ್ನೇ ವೈದ್ಯರ ದಿನವೆಂದು ಆಚರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದಿತು.

ಸರ್ಕಾರದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕಾದದ್ದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯ ವೈದ್ಯರ ಅಧಿಕೃತವಾದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ. ಇದರ ಶಾಖೆಗಳು ಭಾರತದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಶಾಖೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಯಾವೊಂದು ಶಾಖೆಯೂ ಸರ್ಕಾರದ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಶಾಖೆ ಮಾತ್ರ, ಈ ಮನವಿಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ 'ವೈದ್ಯ ದಿನ' ಆಚರಿಸಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಡಾ। ಜಿ.ಕೆ. ರಾಮಚಂದ್ರಪ್ಪ. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಶಾಖೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ 'ವೈದ್ಯ ದಿನ' ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಡಾ। ಬಿದನ್ ಚಂದ್ರರಾಯ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮಾತು; ಇವರು ಜುಲೈ ೧, ೧೮೮೨ರಲ್ಲಿ ಪಾಟ್ನದ ಬಂಕೀಪುರದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರು. ಕಲ್ಕತ್ತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ೧೯೦೧ರಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಎಂ.ಎಸ್. ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಾಸಾಗಿ 'ಬೆಂಗಾಲ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸರ್ವಿಸಸ್' ಗೆ ಸೇರಿದರು. ಎಂ.ಡಿ. ಪದವಿಯನ್ನು ಕಲ್ಕತ್ತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ೧೯೦೮ರಲ್ಲಿ ಪಡೆದರು. ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಲಂಡನ್ನಿನ ಬಾರ್ಥೋಲೋಮ್ಯೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇರಿದ ಡಾ। ರಾಯ್ ಕೇವಲ ಎರಡೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಂ.ಆರ್.ಸಿ.ಪಿ. ಹಾಗೂ ಎಫ್.ಆರ್.ಸಿ.ಎಸ್‌ನ್ನು ಪೂರೈಸಿದರು.

ಲಂಡನ್ನಿನಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕ್ಯಾಂಪ್‌ಬೆಲ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲಿನಲ್ಲಿ ಅಂಗಶಾಸ್ತ್ರ ಉಪನ್ಯಾಸಕರಾಗಿ ೧೯೧೯ರವರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರು.



ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್

ನಂತರ ಕಾರ್ಮಿಕೇಲ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜನ್ನು ಸೇರಿ 'ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್' ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಇಲ್ಲಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ೩೦ ವರ್ಷ ಕಳೆದರು.

೧೯೨೫ರಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಕರೆಗೆ ಓಗೊಟ್ಟು ಎ.ಐ.ಸಿ.ಸಿ. ಸದಸ್ಯರಾದರು. ೧೯೩೧ರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಕತ್ತ ಮೇಯರ್ ಆಗಿ ಚುನಾಯಿತರಾದರು.

೧೯೨೮ರಲ್ಲಿ ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ.ರಾಯ್ ಹಾಗೂ ಸಂಗಡಿಗರು 'ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘ' ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು; ಅದರ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದರು. ಈ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ೧೯೨೯ ಮತ್ತು ೧೯೩೭ರಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಯ್ಕೆಗೊಂಡರು. ಅಂತೆಯೇ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂಡಳಿ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದರು. ಇದರ ಅನಧಿಕೃತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ೧೯೩೦ರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಅಧಿಕೃತ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ ೧೯೪೪ರಲ್ಲಿ ಚುನಾಯಿತರಾದರು.

ಡಾ। ರಾಯ್ ಅವರ ಆಸಕ್ತಿ ಹೃದಯಶಾಸ್ತ್ರ ಹಾಗೂ ನರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿತ್ತು. ಇವರು 'ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಾಜಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯ'ದ ಸ್ಥಾಪಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದರು. (೧೯೪೮).

೧೯೪೮ರಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಾಗಿ ರಾಜಕೀಯ ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಿಡಿದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದೇ ಪದವಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ಮುಂದುವರೆದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರನ್ನು 'ಆಧುನಿಕ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಶಿಲ್ಪಿ' ಎಂದು ಬಂಗಾಳಿಗರು ಇಂದಿಗೂ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ ಅವರಿಗೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ೧೯೬೧ರಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಪ್ರಶಸ್ತಿಯಾದ 'ಭಾರತರತ್ನ' ವನ್ನು ನೀಡಿ ಗೌರವಿಸಿತು. ಜುಲೈ ೧, ೧೯೬೨ರಲ್ಲಿ ಇವರು ಸ್ವರ್ಗವಾಸಿಗಳಾದರು.

ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ ಅವರು ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಹ, ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂತಹ ಆದರ್ಶ ವೈದ್ಯನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ.

ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಘದ ಬೆಂಗಳೂರು ಶಾಖೆಯು ವೈದ್ಯ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಹಲವು ಗಣ್ಯ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಸನ್ಮಾನಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ತನ್ನ ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ ಈ ವರ್ಷವೂ ಸಹ ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಹತ್ತು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿತು.

ಡಾ। ಬಿ.ಟಿ. ಸಂಪತ್‌ಕುಮಾರ್ (ಭಾ.ವೈ.ಸಂ.ಸೇವೆ), ಡಾ। ಎಂ. ಶಂಕರ್ ನಾಯಕ್ (ರಾಜಕೀಯ), ಡಾ। ಪ್ರೇಂ ಅಗರ್‌ವಾಲ್ (ಭಾ.ವೈ.ಸಂ.ಸೇವೆ), ಡಾ। ಎಸ್.ಟಿ. ಯಾವಗಲ್ (ಭಾ.ವೈ.ಸಂ.ಸೇವೆ), ಡಾ। ಶ್ರೀಮತಿ ಲೂರ್ಡ್ಸ್ (ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ), ಡಾ। ಪಾಂಡುರಂಗ ಪಾಟೀಲ್ (ಕ್ರೀಡೆ), ಡಾ। ಎಸ್.ಕೆ. ಶಂಕರ್ (ಅಧ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಕ), ಡಾ। ಶೀಲಾ ಐ. ಸಚ್‌ದೇವ್ (ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆ), ಡಾ। ಜಿ.ವಿ. ನಾಗರಾಜ್ (ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆ) ಮತ್ತು ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ (ಲೇಖಕ) ಇವರೇ ಆ ಹತ್ತು ಸನ್ಮಾನಿತರು.

ಇದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂವರು ಗಣ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರನ್ನೂ ಸನ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರ ಹಾಗೂ ನ್ಯಾಯಾಧೀಶ ನಿಟ್ಟೂರು ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರ ಹೆಚ್.ಕೆ. ಕುಮಾರಸ್ವಾಮಿ ಮತ್ತು ಚಲನಚಿತ್ರ ನಿರ್ಮಾಪಕ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯಮಿ ಸಿ.ವಿ. ಎಲ್. ಶಾಸ್ತ್ರಿ ಇವರೇ ಆ ಮೂವರು.

ಇವರಲ್ಲಿ ಡಾ। ಎಸ್. ಕೆ. ಶಂಕರ್ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಇವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ನರರೋಗಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನರರೋಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಮೂಲತಃ ಸಂಶೋಧಕರು. ಪೋಲಿಯೋ ಪೀಡಿತರಾದ ಡಾ। ಶಂಕರ್ ತಮ್ಮ ಇಡೀ ಬದುಕನ್ನೇ ಸಂಶೋಧನೆಗಾಗಿ ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ. ಇವರ ಜೀವನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕೇಳಿದ ನನಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ರೋಮಾಂಚನವಾಯಿತು. ಇವರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ದೊರೆಯಲಿ ಎಂದು 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಓದುಗರ ಪರವಾಗಿ ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಂತಹ ಎಲೆ ಮರೆಯ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸನ್ಮಾನಿಸಿದ, ಆಯ್ಕೆ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಈ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಸಂಗೀತದ ದಿಗ್ಗಜ ಡಾ। ಬಾಲಮುರಳೀಕೃಷ್ಣ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರಿಗೆ (ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್‌ಡೇ ಅವಾರ್ಡ್) ಚಿನ್ನದ ಪದಕವನ್ನು ತೊಡಿಸಿದರು, ಸುಶ್ರಾವ್ಯವಾಗಿ ಹಾಡಿದರು. ಈ ಸಮಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪಂಚ ಭಾಷಾ ತಾರೆ ಶ್ರೀಮತಿ ಸರೋಜಾದೇವಿ ಹರ್ಷ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆ ಸಂಜೆ ಸ್ಮರಣೀಯವಾಗಿತ್ತು.

★ ★ ★ ★ ★

ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ವಿಶೇಷ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್. 'ಮಧುಮೇಹ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚರಕ ಸುಶೃತರು ತಮ್ಮ ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಈ ರೋಗ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆಯೆ?

ನಗರೀಕರಣ, ವೈಜ್ಞಾನೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯೀಕರಣಗಳ ನೇರ ಫಲವಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ನಮ್ಮ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯನ ಕಾಳಜಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಡಯಾಬಿಟೀಸಿನ ಪತ್ತೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಯಿರದ ಮನೆಯೇ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಅಪರೂಪ ಎಂದರೆ ಅದು ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಾಗಲಾರದು.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಮ್ಮೊಡನೆ, ನಮ್ಮ ನೆರಳಿನ ಹಾಗಿರುವ ಒಂದು ವೈಪರೀತ್ಯ. ಹೌದು ವೈಪರೀತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಒಂದು ವೈಪರೀತ್ಯ ಮಾತ್ರವಿದು. ಇಂತಹ ವೈಪರೀತ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೂತ್ರಗಳು ನಾಲ್ಕು. ಮೊದಲನೆಯದು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅರಿವು, ಎರಡನೆಯದು ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ, ಮೂರನೆಯದು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಾಲ್ಕನೆಯದು ನಿಯಮಿತ ಔಷಧ ಸೇವನೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು 'ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಅರಿವು' ಶತ್ರುವಿನ ಬಲಾಬಲಗಳನ್ನು ಅರಿತರೆ ಅರ್ಧಯುದ್ಧವನ್ನು ಗೆದ್ದಂತೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್‌ನಿಂದ ನರಳುವ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ತನ್ನ ವೈಪರೀತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆದಿರಲೇಬೇಕು. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟ - ಈ ಅರಿವು ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರಿವಾಗುವ ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವ ಕಲೆ, ಕಾಲಾವಕಾಶ ಹಾಗೂ ವ್ಯವಧಾನ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಹಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ನಾನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ನನಗೆ ತೃಪ್ತಿ ತಂದಿಲ್ಲ.

ಈ ಅತೃಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಡಾ। ಎಸ್.ಎಸ್. ಶ್ರೀಕಂಠ ಅವರ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಇವರು ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿಸ್ಟರು. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಣತರು. ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಲ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಒಂದು ಲಾಭ-ನಷ್ಟವಿಲ್ಲದ ಸಂಸ್ಥೆ-ಸಮತ್ವಂನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಸಮತ್ವಂ' ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಇವರು 'ಡಯಾಬಿಟೀಸ್- ದಿ ಆನ್ಸರ್ ಈಸ್ ಇನ್ ಯುವರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ, ನಿಜಕ್ಕೂ ನನಗೆ ಬಹಳ ಹಿಡಿಸಿತು. ಇದು ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ, ರೋಗಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕ; ಒಂದು ಮಾದರಿ ಪುಸ್ತಕ.

ಡಾ। ಶ್ರೀಕಂಠ ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂಡದವರು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮುದ್ರಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲು ೮ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಸುಂದರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣಗೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ನನಗೊಂದು ಪ್ರತಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಅದೀಗ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಇದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಅದರ ಶೈಶವಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡಿದ್ದ ನಾನು, ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ತರಲೇಬೇಕು; ನಾನೇ ಇದನ್ನು ಅನುವಾದಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿದ್ದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಡಾ। ಶ್ರೀಕಂಠರನ್ನು ಕೇಳಿಯೂ ಇದ್ದೆ. ಈಗ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ನನಗೆ ಕೊಡುತ್ತ ''ದಯವಿಟ್ಟು ಇದನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ' ಎಂದು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ...

ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಧಾರಾವಾಹಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. 'ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು' ಲೇಖನ ಮಾಲೆ ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಂಡಿದೆ. ಅದರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ 'ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ - ಉತ್ತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ' ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಸಂಗ್ರಹಯೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕಾದಿರಿಸಿ.

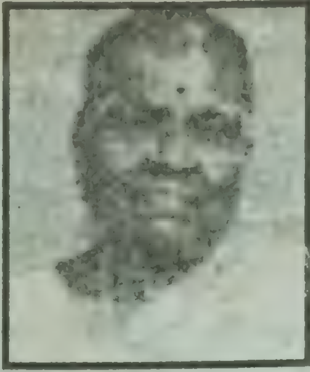
★ ★ ★ ★ ★

ಡಯಾಬಿಟೀಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಿಹಿ ಸುದ್ದಿ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ತರುಣ ನವೀನ್, ದೂರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿರುವ ನಿರ್ಮಾಪಕ ಹಾಗೂ ನಟ. ಈತ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯೋಣ' ಎಂಬ ಧಾರಾವಾಹಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಡಾ। ಶ್ರೀಕಂಠ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈಗಾಗಲೆ ಐದು ಕಂತುಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ, ಡಯಾ

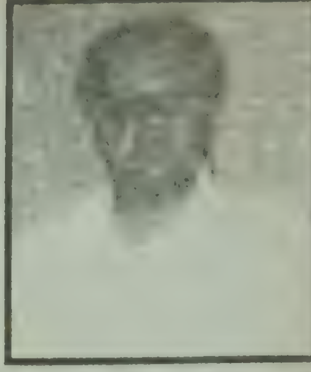
ಈ ಸಾರಿಯ ಡಾ। ಬಿ.ಸಿ. ರಾಯ್ ಡಾಕ್ಟರ್ಸ್‌ಡೇ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪಡೆದವರು


ಡಾ। ಬಿ.ಟಿ. ಸಂಪತ್‌ಕುಮಾರ್
ಭಾ.ವೈ.ಸಂ.ಸೇವೆ


ಡಾ। ಎಂ. ಶಂಕರ್ ನಾಯಕ್
ರಾಜಕೀಯ


ಡಾ। ಶ್ರೀಮತಿ ಲೂರ್ಡ್ಸ್
ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವೆ

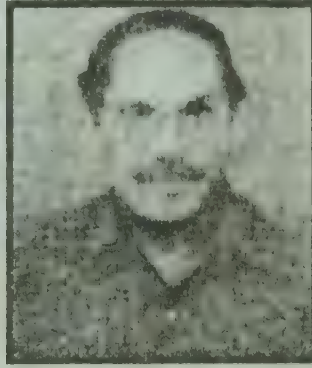

ಡಾ। ಎಸ್.ಟಿ. ಯಾವಗಲ್
ಭಾ.ವೈ.ಸಂ.ಸೇವೆ


ಡಾ। ಪ್ರೇಮ್ ಅಗರ್‌ವಾಲ್
ಭಾ.ವೈ.ಸಂ.ಸೇವೆ


ಡಾ। ಜಿ.ವಿ. ನಾಗರಾಜ್
ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆ


ಡಾ। ಎಸ್.ಕೆ. ಶಂಕರ್
ಅಧ್ಯಾಪಕ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧಕ


ಡಾ। ಶೀಲಾ ಐ. ಸಚ್‌ದೇವ್
ಸರ್ಕಾರಿ ಸೇವೆ


ಡಾ। ಎಸ್. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಲೇಖಕ


ಡಾ। ಪಾಂಡುರಂಗ ಪಾಟೀಲ್
ಕ್ರೀಡೆ

ಬಿಟೀಸ್- ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್- ವ್ಯಾಯಾಮ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್-ಗುಳಿಗೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ -ಇನ್‌ಸುಲಿನ್, ಇವೇ ಆ ಐದು ಕಂತುಗಳು.

ಈ ಕಂತುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಈಗಾಗಲೇ ಮುಗಿದಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಂತು ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮೊದಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಕಥಾರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಐದೂ ಕಂತಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ವಾಹಕನಾಗಿ (ಆಂಕರ್) ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ.

ಇದು ಬಹುಶಃ ಆಗಸ್ಟ್-ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗಬಹುದು. ತಪ್ಪದೆ ಖಂಡಿತ ವೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೊಸ ರೂಪದ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತೀರೆಂದು ನನ್ನ ಭಾವನೆ.

★ ★ ★ ★ ★

ಡಾ। ಸುಜೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶ್, ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ಅಪರೂಪದ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಇವರು, ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞ ಡಾ। ನಾಗೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಾಶ್‌ರವರ ಸಹೋದರ. ಸುಜೇಂದ್ರ, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವೀಧರ. 'ಪರಮಾನಸ ಶಾಸ್ತ್ರ' (ಪ್ಯಾರಾ ಸೈಕಾಲಜಿ) ಇವರ ಆಸಕ್ತಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರ. ಭಾಷಾಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೊಮ ಪಡೆದ ಇವರು 'ನೇತ್ರರಹಿತ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ'ದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಜ, ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಓದಿದ್ದೀರಿ. ನೇತ್ರರಹಿತ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ!

ಕುರುಡರು ಕೇವಲ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ನೋಟುಗಳ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಇವರ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕುರುಡರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೆಯೇ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುರುಡರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿಯಿಂದ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸುಜೇಂದ್ರ. ಇದನ್ನೇ ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಷಯವನ್ನಾಗಿ ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಿಂದ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ಕುರುಡರು ಮಗ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.ಇವರು ಯಾರ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಬಣ್ಣದ ದಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೇಯಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ...... ನನಗೆ ಇದು ಸೋಜಿಗವೆನಿಸಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ಸುಜೇಂದ್ರರಿಂದಲೇ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆಸುತ್ತೇನೆ.

ಪರಮಾನಸಶಾಸ್ತ್ರ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿರುವ ಶಾಸ್ತ್ರ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ವಾಮಾಚಾರಗಳೂ ಸಹ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಓದಿದಷ್ಟೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ಅನುಮಾನ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲ ನಿಜವೇ? ಎಂಬ ಅನುಮಾನದಿಂದಲೇ ನಾನು ಇವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸುಜೇಂದ್ರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಪರಮಾನಸಶಾಸ್ತ್ರ ನಿಜ. ಇದರ ''ಕೌತುಕ''ಗಳು ಅತೀತವೇನಲ್ಲ. ನೀವೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪರಮಾನಸ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅದನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಜೇಂದ್ರ ಪ್ರಸಾದರಿಂದ ಕನ್ನಡಿಗರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪಡೆಯುವುದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸುಜೇಂದ್ರ, ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಆ ಹುದ್ದೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಲಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವರನ್ನು ಕನ್ನಡಿಗರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು; ಪರಮಾನಸ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಇವರನ್ನು ಲೇಖನ ಬರೆಯಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಇವರ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅವನ್ನು ಓದಿ. ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ, ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬಿದ್ದರೆ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ವೇದಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸೋಣ. ●

ನಮ್ಮ ಭ್ರಮೆ :

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಇಂದಿಗೂ ಇದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ/ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವೆಂದೆನಿಸಲಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ವಿಷಯ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವ ಟ್ರಿಪಲ್ ಆಂಟಿಜೆನ್, ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ, ಬಿಸಿಜಿ ಮತ್ತು ಮೀಸಲ್ಸ್ ಗಳ ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಇನ್ನೂ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಯತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ವಿವರಣೆ ಕೊಡುವಾಗಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಯಿಲ್ಲದ ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸುವಂತೆ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನಿಸುವಂತೆ ಕೆಲವು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಮರುಕಳಿಸಬೇಕೆ?

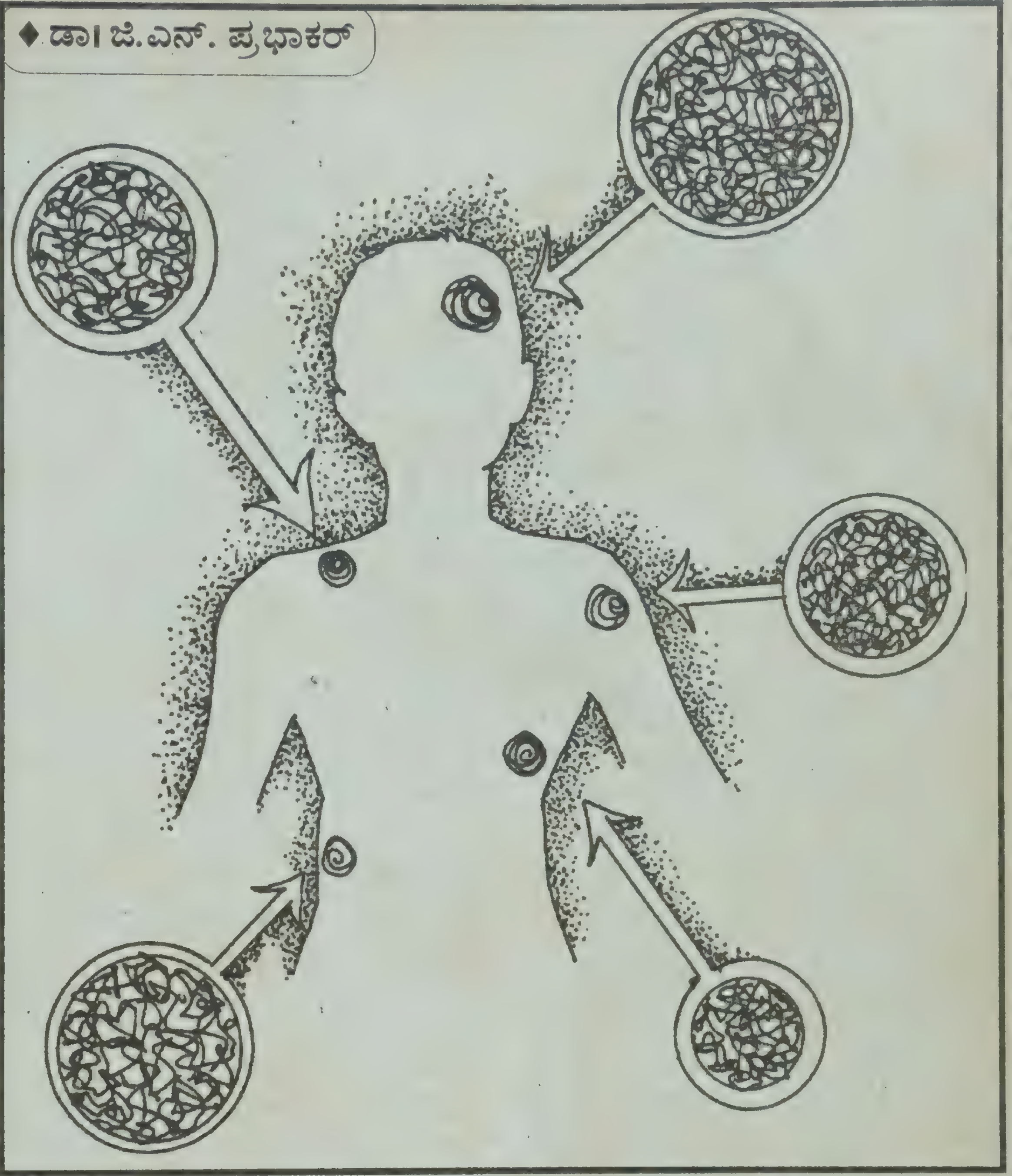
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ಹೇಗೆ ಮರುಕಳಿಸಿದೆ ಎಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಊಹಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಡೆಂಗು ಜ್ವರ,

೧೯೯೬ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ದಾಖಲಾತಿ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಥಮ ಹತ್ತು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು

೧. ನ್ಯುಮೋನಿಯ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ನಂಜು.
೨. ಭೇದಿ (ಕಾಲರ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಆಮಶಂಕೆ ಸೇರಿ)
೩. ಕ್ಷಯ
೪. ಮಲೇರಿಯ
೫. ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ನಿಂದ ಆಗುವ ಕಾಮಾಲೆ (ಕಾಮಣಿ)
೬. ಎಚ್ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್
೭. ಮೀಸಲ್ಸ್ (ಗೊಬ್ಬರ)
೮. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯು
೯. ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು
೧೦. ಕರುಳಿನ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಾಣು/ ಕೀಟಾಣುಗಳು

೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ೫ ಕೋಟಿ ೨೦ ಲಕ್ಷ ಜನರು ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸತ್ತಿರುವುದು ದಾಖಲಾಗಿದೆ.

♦ ಡಾ| ಜಿ.ಎನ್. ಪ್ರಭಾಕರ್



ಇಂದಿನ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಥನ

ಸೀರಮ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ, ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ, ಪೋಲಿಯೋ ಇವುಗಳು ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಭಾವದಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸಿವೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳ ಹೆಸರೂ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಾದ ಏಡ್ಸ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಎಂಬ ಕಾಮಾಲೆ ಹಾಗೂ ಎಬೋಲಾ ವೈರಾಣುವಿನ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ತಿಂದು ಮುಗಿಸುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿವೆ.

ಅದಿರಲಿ, ಔಷಧಗಳ ಬೆಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯನ ಕೈಗೆ ಎಟುಕದಂತಾಗಿದೆ. ಅವನೇನಾದರೂ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಹೊಂದಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದೆ (relittant) ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ ತಲೆನೋವು ತಂದಿದೆ.

ಮಾನವನ ಸಂಚಾರ ಪೃಥ್ವಿಯ ಯಾವ ಸ್ಥಳವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರಿ, ಮೀನಿನಂತೆ ಈಜಿ ಮಂತ್ರವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದು ಸ್ಥಳ ತಲುಪಬಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಸಹ ಓಡಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಅಲ್ಲವೆ?

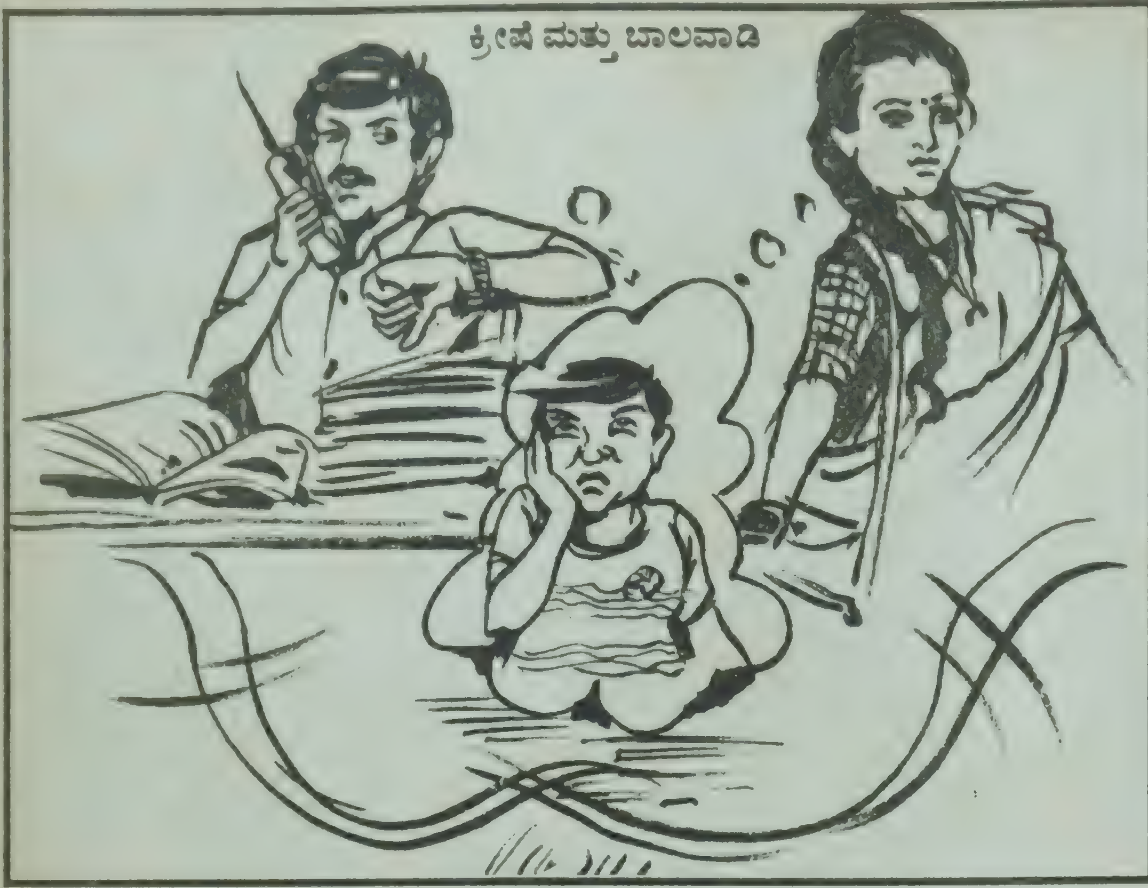
ದೇಶದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗಕ್ಕೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಚಿತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ದೊರಕುವಂತಹ ಯಾವ ಬಡ್ಜೆಟ್ ಸಹ ಸಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ.

ಅಂದ ಮೇಲೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದಲ್ಲವೆ?

ಹೊಸ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು :

ಹೊಸ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಎಂದರೆ ಹಿಂದೆ ಕಂಡರಿಯದ, ಹೊಸದಾಗಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಎಂದರ್ಥ.

ದನಕರುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೆದುಳುರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ಹೊಸ



ಕ್ರೀಷೆ ಮತ್ತು ಬಾಲವಾಡಿ

ವೈರಸ್ ಮಾನವನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ನಂಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮರಣಾಂತಕವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಿನ್ನೊಂಬ್ರೆ (Sinnombre) ಎಂಬ ಹೆಸರುಳ್ಳ 'ವೈರಸ್ ಕ್ರಿಮಿ' ಎನ್ನಬಹುದು.

ಏಡ್ಸ್ ವೈರಾಣುವಿನಂತೆ ರೋಗ ಹರಡಬಲ್ಲ ಎಬೋಲ ಎಂಬ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಾಪಜ್ವರ (Ebola hacmorrhagic fever) ತರಬಲ್ಲ ಹೊಸ ವೈರಾಣು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅದು ಹಿಂದೆ ಇತ್ತೋ ಏನೋ? ಅಥವಾ ಪತ್ತೆಯಾಗಿರಲಿಲ್ಲವೋ ಏನೋ? ತಿಳಿಯದು.

ಮಾರಕ ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ತರಬಲ್ಲ ಲೆಗಿನ್ನೈರ್ (Leginaires discase) ಎಂಬ ಹೊಸ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ತಲೆ ಎತ್ತಿದೆ.

ಇ-ಕೋಲೈ ೦೧೫೭: ಎಚ್ ೭ ಎಂಬ ಜೀವಾಣುವಿನಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ನಾಶವಾಗಿ ಮಾನವ ಆಯಸ್ಸು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಹಳೆ ಟೈರಿನಲ್ಲಿ ನೀರು - ಸೊಳ್ಳೆಮರಿ

ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಮ್ ರೋಗ (Lyme discase) ಎಂಬ ಹೊಸ ರೋಗ ಜನಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಸಿ ಎಂಬ ವೈರಾಣು ಹಂತಕನಂತೆ ಮಾನವ ಸಂಹಾರ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕಾಮಾಲೆ ತರಬಲ್ಲ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಇ ಎಂಬ ವೈರಾಣು ರಕ್ಕಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೃಥ್ವಿಯಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ೦೧೩೯ ಆಂಶಿಕ ಕಾಲರಾ ಎಂಬ ಹೊಸ ಜೀವಾಣುವಿನಿಂದ ಕಾಣುವ ಕಾಲರ ಮಾನವ ಸಂಹಾರ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ.

ಈ ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಸಿಕ್ಕಿವೆ.

- ★ *ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ, ಕ್ಷಯದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.*
- ★ *ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಾನವ ತಾಣ-ಇವು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾಲರವನ್ನು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿ ಮರಣಕಾರಕವಾಗತೊಡಗಿದೆ.*
- ★ *ನೈರ್ಮಲ್ಯವಿದ್ದ ಕಡೆ ಡೆಂಗುಜ್ವರದ ಬಾಧೆ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅರಣ್ಯನಾಶ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತತಿ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಡೆಂಗುಜ್ವರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಗನಕ್ಕೇರಿಸಿದೆ.*

ಹೊಸ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?

ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಗಗನಕ್ಕೇರುತ್ತಿದೆ. ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನಯುಗದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಪರ್ಯಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವನು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಮಿ, ಕೀಟ, ಜೀವಾಣುಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಆಗಲೇಬೇಕಲ್ಲವೇ?

ಅಮೆರಿಕ, ಬ್ರಿಟನ್ ಇಲ್ಲಿನ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೇಳಿಕೆ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧ, ಲಸಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲೂ ನಾವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳೊಡನೆ ಕಾದಾಡಲಾರೆವು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆಯುಧಗಳ್ಯಾವುವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈಗಂತೂ, ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳಿಂದ ನಾಶವಾಗದೆ, ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮರಗಿಡಗಳ ನಾಶ ಹಾಗೂ ಅರಣ್ಯ ನಾಶದಿಂದಾಗಿ, ಕಾಡಿನ ಜೀವ - ಜಂತುಗಳು, ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳು ಊರು-ಕೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಒಂದೆಡೆ ಹಾವಳಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಕಳೆದ ೨೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಏನಿಲ್ಲ ಎಂದರೂ ೩೦ ಹೊಸ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳು ಎಷ್ಟು ಭಯಂಕರ ಎಂದರೆ, ಅವು ಜನ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಧಾಂದಲೆ ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಹಾನಿಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಇಷ್ಟಲ್ಲದೆ, ಹಿಂದೆ ಸಾಮಾನ್ಯರೋಗ ಎನಿಸಿ



ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್



ಔಷಧ, ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು, ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್

ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ರೋಗಗಳು ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸಿ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಾಗಿ ತಲೆಬೇನೆಯನ್ನೇ ತಂದಿವೆ.

ಹೊಸ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು :

ಹೊಸ ರೋಗದ ಹೊಸ ಕಾರಣ

ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆ ನಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲ ಬದಲಾಯಿಸಿದೆ. ಹಿಂದೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಬೇಗನೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತನಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಯಂತ್ರಯುಗದಲ್ಲಿ ಆ ತಾಪತ್ರಯವಿಲ್ಲ.

ಈಗ ನಾವು ಆನೆ, ಕುದುರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಾಹನ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಲದಲ್ಲಿ ಕೀಟಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳ ಪ್ರಸಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ವಾಹನಗಳೇ ಬೇರೆ! ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳೇ ಬೇರೆ!

ಕೆರೆ, ಕಾಲುವೆ, ನದಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಹೊಂದಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಬೋರ್‌ವೆಲ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀರಿನ ನಲ್ಲಿ (ನಳ) ಮನೆಗೇ ಬಂದಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟೋಸೋಮ ಖಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುವುದು ?

ತಂದೆ, ತಾಯಿಗಳಿಬ್ಬರೂ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ ಕೇವಲ ಕ್ರೆಷೆ ಅಥವಾ ಬಾಲವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಬಾಡಿಗೆ ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರ ಶುಚಿತ್ವ ಪ್ರಶ್ನಿಸುವಂತಹದ್ದು. ನೆಗಡಿ, ಬೇಧಿ, ಚರ್ಮರೋಗ ಮುಂತಾದವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ನಾಗರೀಕತೆಯ ಸೋಪಾನವಾದ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ವಾಸ ಸ್ಥಾನಗಳೆಲ್ಲ ಅನೇಕ ಜೀವಾಣುಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ. ಲೆಗಿನ್ನೈರ್ ಎಂಬ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಾರಕ ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ಅಂತಹ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರನ್ನು ಕಾಡಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿದೆ.

ದೇಶದಿಂದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸರಕು ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹವು ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಕ್ರಿಮಿ, ಕೀಟ, ಜೀವಾಣು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಹೊಸ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಬರದೆ ಏನು ?

ಜನ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

೧೩-೧-೯೫ರಂದು ಕಿಕ್‌ವಿಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೩೫ ವರ್ಷದ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ವ್ಯಾಪಾರಿ ಸತ್ತ ಸಮಾಚಾರ ಮಧ್ಯ ಆಫ್ರಿಕದ ಝೈರೆ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲಸಲ್ಲದ ಊಹಾಪೋಹಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಕೊಟ್ಟಿತು. ಭಯದ ಛಾಯೆ, ಭೀತಿಯ ವಾತಾವರಣ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಂದ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರ ಪ್ರಕಾರ ದೇವರ ಶಾಪದಿಂದಲೂ, ಕಂಡರಿಯದ ರೋಗದಿಂದಲೂ ಜನ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಪುಕಾರು ಭಯಾನಕ ಸಮಾಚಾರ ಎಂಬಂತೆ ಹರಡಿತು. ಮುಂದೆ ೯.೪.೯೫ ರಂದು ಒಬ್ಬ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯ



ಕಾಲರ ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಡ್ರಿಪ್ ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರ.



ಕೆರೆಯ ಕೊಳೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಚಿತ್ರ.

ವಯಸ್ಕ ಕೆಲಸಗಾರ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಅವನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಮಡಿಲೇ ಕಂಡು ಬಂದಿತು. ಎಲ್ಲ ಪರಿಶ್ರಮದ ನಂತರ, ೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆತ ಮಡಿದ.

ಇಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪತ್ತೆದಾರಿಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಒಟ್ಟು ೩೧೬ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿತು. ಅವರಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ೨೪೫ ಮಂದಿ ಮಡಿದಿದ್ದರು.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಜನ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಭಯಾನಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ★ ಜನರ ಭೀತಿ ನಿವಾರಣೆ
- ★ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳ ಅಳವಡಿಕೆ
- ★ ಕಾರಣಗಳ ಪತ್ತೆ.

ಇವು ಕಂಡರಿಯದ ರೋಗಗಳ ಬಿರುಗಾಳಿ ಬೀಸಿದಾಗ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ಅಣುಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮ ಏಕೆ ಬದಲಾಗಿದೆ?

ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮವೋ ಎಂಬಂತೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳೂ ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತೆ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿರುವಾಗ ಅಣುಜೀವಿಗಳೂ ಏಕೆ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಅಲ್ಲ.

ಮೂಲತಃ ಔಷಧ ದೇಹದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಜೀವಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ೧೯೨೮ರಲ್ಲಿ ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ರ ಸಂಶೋಧನೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕನ್ನು ತಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಪೆನಿಸಿಲ್ಲೇಸ್ ಎಂಬ ರಸ ಸುರಿಸಿ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್‌ನ 'ಪೆನಿಸಿಲಿನ್' ಪರಿಣಾಮ ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಮುಂದೆ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಾಣಿ, ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಪರಿಣಾಮದ ಬದಲಾವಣೆ ಇನ್ನೂ



ಅನೈತಿಕ ಸಂಬಂಧ - ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ

ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಈ ರೀತಿ ಬದಲಾದ ಜೀವಾಣುಗಳ ವಂಶಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸಿವೆ. ಕ್ಷಯರೋಗ, ಮಲೇರಿಯ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ಈ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ!

ಆದ್ದರಿಂದ ಔಷಧ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಾಗಿನಿಂದ, ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಮತ್ತಾವ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಎಷ್ಟು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇದ್ದರೂ ಸಾಲದು.

ಕಾಲರ ಕಾಡಿಸುವುದೇಕೆ?

ಪೋರ್ಚುಗೀಸ್ ಚರಿತ್ರಕಾರನಾದ ಗಾಸ್ಪರ್ ಕೊರಿಯ ೧೫೪೩ರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಕಟ್‌ನಲ್ಲಿ (ಇಂದಿನ ಕೋಜಿಕೊಡ್) ಅನೇಕರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಮೊರಿಕ್ಸಿ (ವಿಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದರ್ಥ) ರೋಗದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಪುರಾತನ ಯುಗದ ಕಾಲರ ಆ ರೀತಿ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ಕಾಲರ ಯಾತ್ರೆ ೧೮೧೭ರಲ್ಲಿ ಭಾರತದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಜಾವ-ಸುಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಮರಣ, ಯುರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಮರಣ- ಇವೆಲ್ಲ ಪ್ಲೇಗ್‌ಗಿಂತ ಭಯಂಕರವೆನಿಸಿದ್ದ ಕಾಲವದು. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದು ಗುಣವಾಗುವ ರೋಗ. ಔಷಧವಿದೆ, ರೋಗಾಣುವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು, ಆದಾಗ್ಯೂ ಕುಡಿಯಲು ಶುಭ್ರ ನೀರಿಲ್ಲದೆ, ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವಿಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಕೈ ಕಟ್ಟಿದಂತಿದೆ. ೧೯೯೬ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ದಾಖಲೆ ೨೦೦ ಸಾವಿರ ರೋಗಿಗಳು. ಅದರಲ್ಲಿ ೫ ಸಾವಿರ ಸಾವಿಗೀಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಡತನ, ನೀರಿನ ಕೊರತೆ, ಪರಿಸರ ಶುಚಿತ್ವವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಶತಮಾನದ ಕಾಲರವನ್ನು ನಾವು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲೆವೆ? ಕಾಲರ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಸದೆ ಹಾಗೇ ಬಿಡುವುದೇ?

ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಏಡ್ಸ್

೧೯೯೬ರ ಕೊನೆಯ ವೇಳೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೫ ಲಕ್ಷ. ಆದರೆ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ೮೪ ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳೂ, ೨೨೦ ಲಕ್ಷ ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕು ಇರುವ ರೋಗಿಗಳೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಿಲ್ಲದೆ ಕೊಲ್ಲುವ ಏಡ್ಸ್, ಮಾನವನ ನಾಗರೀಕತೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಇವುಗಳೊಡನೆ ಬೆರೆತಿದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೋಗದ ವೈರಸ್ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲದಿರಬಹುದು

ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರೋಗ ಕ್ಷಯರೋಗ. ಆರಾಮವೆನಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಕ್ಷಯ ರೋಗಿ ತನ್ನ ರೋಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು, ಕ್ಷಯವನ್ನು 'ಸಮಾಜ ಪಿಡುಗು' ಎಂದು ಕರೆದು ಭಯಾನಕವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯರೋಗ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

ಆಹಾರ, ನೀರು ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕಥೆ ಮುಗಿದಂತೆ. ಹಿಂದೆ ಇದ್ದಂತಹ, ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಂತಹ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಆಹಾರದಿಂದ ನಮಗೆ ಹರಿದು ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಮೊಟ್ಟೆ ಕೋಳಿಮಾಂಸ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಎಂಟಿರೈಟಿಡಿಸ್ (Salmonella enteritidiss SE) ರೋಗಾಣು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.



ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ಶವಯಾತ್ರೆ.

ಕಾಲರ ಕಲ್ಮಶವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡಿ ಮಾರಕ ರೋಗವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸದ ಆಹಾರದಿಂದ ಖಂಡಿತ ಹರಡುವುದು.

೧೯೮೨ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಪತ್ತೆಯಾದ ಇಕೋಲೈ ೦೧೫೭: ಎಚ್೭ ರೋಗಾಣು ಹರಡುವ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಬೇಧಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಜನರು ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದನದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಲಿಸ್ಟೆರಿಯ ಮಾನೋ ಸೈಟೋಜಿನಿಸ್ (Listeria Monocytogenes LM) ಎಂಬ ಜೀವಾಣು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡಿ ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದೆ.

ಲಿವರ್ ಫ್ಲೂಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಾಣುಜೀವಿ ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡಿ ಮಾನವನನ್ನು ರೋಗ ಗ್ರಸ್ತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡತೊಡಗಿದೆ.

ಹೆಲಿಕೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ ಎಂಬ (Helico bacter pylori) ಜೀವಾಣು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಬರಿಸಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಇವುಗಳ ಅವಲೋಕನದಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿದು ಬರುವ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ :

★ ಆಹಾರವನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ರಫ್ತು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಸ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಾಣು ಅತಿಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಸುಲಭ.

★ ಬೇರೆ ದೇಶದಿಂದ ಬಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನು ಇರಬಹುದೆಂದು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?

★ ಮನುಷ್ಯ ಕ್ರಮೇಣ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾನೆ.

★ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದತ್ತ ನಾವಿಟ್ಟಿರುವ ದೃಷ್ಟಿ ಏನೂ ಸಾಲದು.

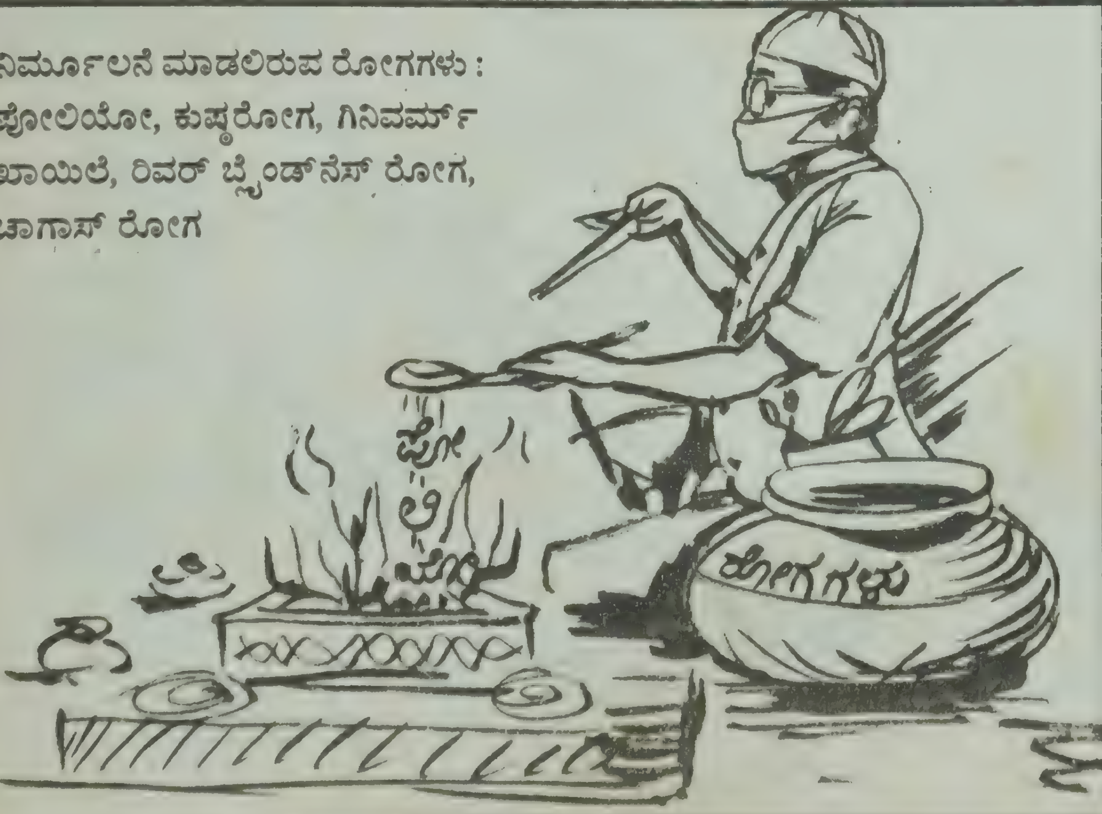

ಟಿ.ಬಿ. ರೋಗಿಗೆ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗಿಸುವ ಚಿತ್ರ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಖಾಯಿಲೆಗಳು :

ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲತಃ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಮಾನವನ ದೇಹ ಸೇರಲು ಆರಂಭಿಸಿವೆ.

ರೇಬಿಸ್ (ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ಕಡಿತರೋಗ), ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲೋಸಿಸ್, ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್, ಆನ್‌ತ್ರಾಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು- ಇಂದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಆದರೆ ಎಬೋಲಾ ಜ್ವರ, ಪಶುಗಳ ಮೆದುಳು ಜ್ವರ (Bovine Spongiform encephalopa-



ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲಿರುವ ರೋಗಗಳು : ಪೋಲಿಯೋ, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಗಿನಿವರ್ಮ್ ಖಾಯಿಲೆ, ರಿವರ್ ಬ್ಲೈಂಡ್‌ನೆಸ್ ರೋಗ, ಚಾಗಾಸ್ ರೋಗ

ಆಹಾರ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ೧೦ ಸೂತ್ರಗಳು

★ ರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

★ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿರಿ

★ ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ

★ ತಿಂದುಳಿದ ಆಹಾರ ರಕ್ಷಿಸಿ

★ ಮತ್ತೆ ತಿನ್ನುವಾಗ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ

★ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಪದಾರ್ಥ ಸೇರಿಸುವುದು ಬೇಡ.

★ ಕೈ ತೊಳೆದು ಆಹಾರ ಮುಟ್ಟಿ, ತಿನ್ನಿ

★ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ

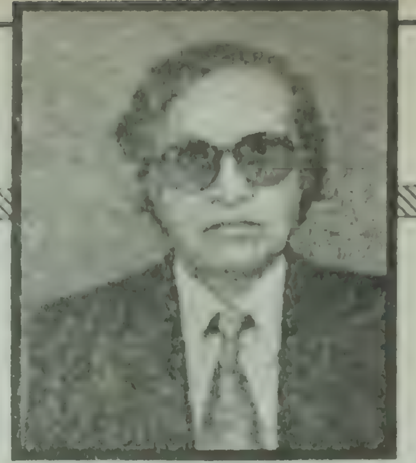
★ ನೊಣ, ಇಲಿ, ಹಾಗೂ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಸಿಗದಿರಲಿ

★ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಅಂಕಣ

ಜೀವನಾಡಿ ಪ್ರಬಂಧ ಸ್ಪರ್ಧೆ

'ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪುಸ್ತಕ'



'ಪಂಚತಂತ್ರದ ನೀತಿ ಕಥೆಗಳು'

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಆಟಗಳಿಗೂ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೂ, ಮೌಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೂ, ಸಮನಾದ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಿದೆ. ನನಗೆ ಓದುವ ಹುಚ್ಚು ಸಾಕಷ್ಟಿದೆ. ನಾನು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓದಿದರೂ, ಕಥೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಗ್ರಂಥಾಲಯವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಚಿತ್ರಕಥೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು, ಇನ್ನಿತರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಾನು ನನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನೋದಿ ಆನಂದ ಪಡುತ್ತೇನೆ. ಪಂಚತಂತ್ರದ ಕಥೆಯೊಂದನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಮ್ಮಿಂದ ನಾಟಕವೊಂದನ್ನು ಆಡಿಸಿದ್ದರು.

ಪಂಚತಂತ್ರದ ನೀತಿ ಕಥೆಗಳು ನನಗೆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯಾಗಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಕಥೆಗಳನ್ನು ನಾನು ತಿಳಿಯುವ ಸಲುವಾಗಿ ನನ್ನ ತಂದೆಯವರು ''ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಕಥೆ'' (ಲೇಖಕಿ, ಡಾ|| ಅನುಪಮಾ ನಿರಂಜನ) ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕ ನನಗೆ ಪ್ರಿಯ.

ನಾನು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ನನ್ನ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಲಿರುವ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಷೆಗಳ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿಗಳಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ನನ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನ, ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನದೊಂದಿಗೆ ಆಯಾ ವಿಷಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಶಕ್ತಿ, ವೈಚಾರಿಕತೆ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಪುಸ್ತಕಗಳು ಯೋಚನೆಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳಿರುವರು. ಇಂದಿನ ಟಿ.ವಿ. ಯುಗದಲ್ಲೂ ನಾವು ಓದುವುದನ್ನು ಮರೆಯಕೂಡದು.

ಈಗ ಸದ್ಯ ನಾನು ಓದುತ್ತಿರುವಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೆಂದರೆ ಅಕ್ಬರ್ ಬೀರಬಲ್ಲರ ಕಥೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಚತಂತ್ರದ ಕಥೆಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿರುವಾಗ ನನಗೆ ಬಹಳ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀರಬಲ್ಲನ ಚಾಣಾಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಆಶ್ಚರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಂತಹದೆ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಬೀರಬಲ್ಲನು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಬಗೆಹರಿಸಿದ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ನನ್ನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಾನು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಓದಿದ ಇತರ ಕೆಲವಾರು ಪುಸ್ತಕಗಳೆಲ್ಲವೂ ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳಾಗಿವೆ.

ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ಗಣಪತಿ ಭಟ್, ಹಳಿಯಾಳ

'ಜೀವನಾಡಿ'

ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪುಸ್ತಕ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಎಂದರೆ ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರೋ ಇಲ್ಲವೊ. ಆದರೆ ನನ್ನ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನನ್ನ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪುಸ್ತಕ ಜೀವನಾಡಿಯಾಗಿದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ, ಪತ್ರಿಕೆಯು ಇದೇ ವರ್ಷ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಜೀವನಾಡಿಯು ಕನ್ನಡ ಜನತೆಯ ಜೀವನದ ನಾಡಿಯಾಗಲು ತುಂಬಾ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜೀವನಾಡಿಯು ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕಾರದ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕೋರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರುವ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಒಂದು ಸಾರವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸಹ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಿದೆ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯಹಾನಿ, ಮುಂತಾದ ಸಮಗ್ರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಈವರೆಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರುವ ಜೀವನಾಡಿಯ ಐದೂ ಸಂಚಿಕೆಗಳ ಅಪಾರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಲಾಗದಂತಹ ನಡೆದಾಡುವ ಆರ್ಟ್‌ಗ್ಯಾಲರಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂಪುಟಗಳು, ಮಾನವ ಜನನದ ವಿಜಯಗಾಥೆಯ ಚಿತ್ರ, ಭ್ರೂಣ ಸಂಜೀವಿನಿ, ದೇಹದ ಪೊರೆಗಳು, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಲೈಟ್ ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಫಿ ಚಿತ್ರಗಳು ಕಣ್ಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಅಂತೆಯೇ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯ ಲೇಖನ, ಹಾಸ್ಯ ಚುಟುಕುಗಳು, ಕಥೆಗಳು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಥೆ, ಚುಟುಕು ಲೇಖನಗಳೂ ಸಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಜೀವನಾಡಿ ಜೀವನದ ನಾಡಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಸಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ತರಹ ''ಪುಸ್ತಕ ವೈದ್ಯ''ನಿದ್ದ ಹಾಗೆ. ಈಗಂತೂ ಇದು ನನ್ನ 'ಮ್ಯಾಗ್ಜಿನ್ ಮಿತ್ರ'ನಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಂಗಾತಿಗಳೆನ್ನುವ ಹಾಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯು ಉತ್ತಮ ಕಂಪೆನಿ ಕೊಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಶಾರೀರಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈವರೆಗೆ ನಾನು ಓದಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಗ್ಜಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವನಾಡಿಯು ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಖುಷಿಕೊಟ್ಟದ್ದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಹೊಸ ಸಂಚಿಕೆಯತ್ತ ನನ್ನ ತವಕ ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎ.ಜೆ.ಶಿವಲಿಂಗ, ಬಳ್ಳಾರಿ

◆ ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ ವಂದನೆಗಳು,

'ನನಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಪುಸ್ತಕ' ಎನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಪ್ರಬಂಧ ಬರೆಯಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆ?

ನಿರಾಶಾದಾಯಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು- ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಯಾವ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ನೀವು ಓದುವುದಿಲ್ಲವೆ? ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂಥಾ ಪುಸ್ತಕಗಳು ನಿಮ್ಮ

(೫೦ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್



ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರಾದ

ಡಾ॥ ಪಿ.ಎಸ್.ಗೋವಿಂದರಾಜುಲುರವರ

ಉತ್ತರ

೧) ಹೆಸರು : ಚಂದ್ರಮುಖಿ

ಊರು : ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ

ನನ್ನ ಮಗಳು ಕಾವ್ಯ(೬ವರ್ಷ) ಊಟದ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತಳು. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಮುದ್ದುಮಾಡಿ ಅಥವಾ ದಂಡಿಸಿ, ಹೆದರಿಸಿದರೂ ಸಹ ಊಟ ಮಾಡಲು ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಬಲವಂತ ಮಾಡಿದರೆ ಇಡೀ ದಿನಕ್ಕೆ ೧ ಇಡ್ಲಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾಳೆ. ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಇವಳಿಗೆ ಯಾವ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದರು. ನೋಡಲು ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣಗಿದ್ದಾಳೆ (ಎತ್ತರ ೩೧/೨ ಅಡಿ) ನನಗೆ ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಆಟ-ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ತೋರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲೇ ಬೇಡಿ. ಮಗು ತನಗೆ ಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ತಾನೇ ತಿನ್ನುತ್ತದೆ.

೨) ಹೆಸರು: ಅಂಬರೀಶ್

ಊರು : ಔರಾದ್

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನಗೆ ೧೪ ವರ್ಷ. ನನ್ನ ಪಾದಗಳು ತುಂಬಾ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ತುರಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗಾಗ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಬೀದರ ಮತ್ತು ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ 'ಚರ್ಮತಜ್ಞರ' ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚದೆ ಇದ್ದಾಗ ಮತ್ತೆ ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ೪ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ಪಾದ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದನ್ನು 'ಫಿಷರ್ ಫೀವ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಖಾಯಿಲೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೫ ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ, ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಶೇಕಡ೪, + ಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕೈಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಿರುಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕೋಸು ಹಾಗೂ ಮೀನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೩) ಹೆಸರು : ವೀರಣ್ಣ ಬಸವರಾಜು ಮೇಟಿ

ಊರು : ರೋಣ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನಗೆ ೧೮ ವರ್ಷ. ನಾನು ಏನೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡಾ ಹಣೆಯ ಬಲಗಡೆ ಮಾತ್ರ (ಹೆಚ್ಚಾಗಿ) ಬೆವರುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಒಡೆದಿವೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚುಕ್ಕೆಯಾಕಾರದ ಚಿಕ್ಕ ರಂಧ್ರಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂಚಿಸಿ.

ಉತ್ತರ : ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಬೆವರು ಬರುವುದು ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ಒಡೆದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದೆ.

೪) ಹೆಸರು : ಅರುಣಕುಮಾರ್ ಕೆ.ಜಿ.

ಊರು : ಕಬ್ಬಳ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು? ಇದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು? ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳೇನು?

ಉತ್ತರ: ಅತಿಸಾರಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು; ೧) ಕಲಬೆರಕೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು, ೨) ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು, ೩) ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು, ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು, ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸದೇ ಇರುವುದು ಮುಂತಾಗಿ, ೪) ಶುದ್ಧವಲ್ಲದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ೫) ಕೊಳೆತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ೬) ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದೇ ತಿನ್ನುವುದು, ೭) ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾಗಿ.

ಇದರಿಂದ ಮಗು ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕೈಕಾಲು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು, ಮಗು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

ನಿರ್ವಹಣೆ : ತಾಯಿ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಕು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಳನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು, ಓ ಆರ್.ಎಸ್., ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಮೆತ್ತಗಿನ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

೫) ಹೆಸರು : ಸೈಯದ್ ಮುನವರ್ ಪಾಷ

ಊರು : ಬಳ್ಳಾರಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣಗಳಾವುವು? ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ದಪ್ಪವಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆ?

ಉತ್ತರ : 'ಬೆಡ್‌ವೆಟ್ಟಿಂಗ್'ಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶಪಿಂಡದ ನಂಜು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಆದರೆ ೫ ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ರಾತ್ರಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ತಂದೆ, ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಿರಬಹುದು. ಭಯಗ್ರಸ್ತ ಮಕ್ಕಳು, ಅತೀ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಇದು ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂದೆ ಬಂದಂತೆ ಕಾಣುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಇದು ಸರಿಹೋಗಬಹುದು.

೬) ಹೆಸರು : ಬಸೆಟ್ಟೆಪ್ಪ ಬಸವರಾಜ ಅಂಗಡಿ

ಊರು : ಮಜ್ಜಿಗುಡ್ಡ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ೫-೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ನೀರಿನಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖವಾಗಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆ ಕೊಡಿ.

ಉತ್ತರ : ದೀರ್ಘಕಾಲಾವಧಿಯ ಭೇದಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಅಜೀರ್ಣ, ಅಲ್ಸರೋವೀವ್, ಕೋಲೈವಿಸ್, ಕರುಳಿನ ಕ್ಷಯ ಹೀಗೆ ಮುಂತಾದವು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ.

ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್

೭) **ಹೆಸರು : ಟಿ.ಎನ್.ಮೂರ್ತಿ**

ಊರು : ತಾಳೀಕೆರೆ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ೩ ವರ್ಷದ ರಾಜಶೇಖರನಿಗೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಆಗುವ ಹಾಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಫ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ.

ಉತ್ತರ : ಇದು ಅಲರ್ಜಿಕ್ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬರುವ 'ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್'. ಯಾವ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೋ ಅದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

೮) **ಹೆಸರು : ನೇತ್ರಾವತಿ ಕರಡ್ಡಿ**

ಊರು : ನಿಲೋಗಲ್

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನನ್ನ ತಲೆಗೆ ಟಿಕಳಿ ಹತ್ತಿದೆ, ಬಿಲ್ಲೆಯಾಕಾರವಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿವೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದವಳಿದ್ದಾಗ ಬಂದಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರರಿಂದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆರಾಮವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಮತ್ತೆ ಬಂದಿದೆ. ಮರಳಿ ಬರದ ಹಾಗೆ ಔಷಧಿ ಇದೆಯಾ? ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತರ: ಇದನ್ನು 'ಅಲೋಪೇಷಿಯಾ ಏರಿಯೇಟಾ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಚರ್ಮರೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನ 'ಡಿಪ್ರೋವೇಟ್' ಎನ್ನುವ ಮುಲಾಮನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ ೧೦ ದಿನ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

೯) **ಹೆಸರು : ಕೆ.ಜಿ.ಲಕ್ಕುಂಡಿ ಮಠ**

ಊರು : ಬೆಂಗಳೂರು

ಪ್ರಶ್ನೆ : ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ೩ ತಿಂಗಳು. ಅವನ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ೩೧ ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? (ತೂಕ ೩.೫.ಕೆ.ಜಿ.)

ಉತ್ತರ : ೩ ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನ ತಲೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ೩೭ರಿಂದ ೩೯ ಸೆಂ.ಮೀ. ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ೩೩ ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಿಂತ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ (೩೧ ಸೆಂ.ಮೀ.) ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಸುತ್ತಳತೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ, ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ಇದನ್ನು 'ಮೈಕ್ರೋಕೆಫಲಿ' ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದೆಲ್ಲವೂ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ತೂಕ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಳತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

೧೦) **ಹೆಸರು : ಡಿ.ಬಿ.ಬಾಗೇವಾಡಿ**

ಊರು : ಮುಂಡರಗಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ : ಹುಟ್ಟಿದ ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗುದದ್ವಾ[ರ] ಇರುವುದಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ ಏಕೆ?

ಉತ್ತರ: 'ಕವರ್ಡ್ ಏನಸ್' ಹಾಗೂ ಪೌರ[...] ಜಿ.ಐ. ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟ್ ಸಹ ಇರಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಕರು[...] ಬೆಳೆಯದೇ ಇರಬಹುದು.

೧೧) **ಹೆಸರು : ಸೈಯದ್ ಅಬ್ದುಲ್ಲಾ ಬಿ.ಎ.**

ಊರು : ಮಾನವಿ

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮಗುವಿನ ವಯಸ್ಸು ೨ ವರ್ಷವಿದ್ದು[...] ಕೋರೆಹಲ್ಲು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಜ್ವರ ವಾಂತಿ ಆಗು[...]ತ್ತಿದ್ದು, ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಮಗು ತೂಕ[...] ಕಳೆದು ಕೊಂಡು ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ.

ಉತ್ತರ : ಹಲ್ಲು ಬರುವುದರಿಂದ , ಭೇದಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು 'ಕರುಳು ಬೇನೆ' ರೋಗವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿ. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೊಡಬಾರದು. ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ ಎಳನೀರು, ಗಂಜಿ, ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ಕೊಡಬೇಕು.

(೪೮ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಶಾಲೆಯ ಗ್ರಂಥ ಭಂಡಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲವೇ? ನೀವು ಓದಿರುವ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ, ನಮಗೆ ಬರೆಯಲು ನಿಮಗೆ ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲವೇ? ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ ಪುರವಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ವಾರ ಮತ್ತು ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಚೆಗೆ ಪ್ರಕಟವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೇ?

ನನ್ನ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಇಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ನೀವು ದುರದೃಷ್ಟವಂತರು ಎಂದೇ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ.

ಹಳಿಯಾಳದ ಸುಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಗಣಪತಿ ಭಟ್, ಬಳ್ಳಾರಿಯಿಂದ ಎ.ಜಿ.ಶಿವಲಿಂಗ, ಕೊಪ್ಪಳದಿಂದ ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಾಟೀಲ್ ಹಾಗೂ ಬಾಳಗಡಿಯಿಂದ ಭಾವನಾ ಎಂಬ ನಾಲ್ವರು ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಎರಡನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸಲು ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನಗಳಿಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕುಶಲಕಲೆಗಳು, ಪ್ರದರ್ಶನ ಕಲೆಗಳು ಸಮಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಮತ, ಧರ್ಮ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ- ಇವೇ ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸರಳವಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದಲ್ಲೂ ಈಗೀಗ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವವರು ಪ್ರಕಾಶಕರಿಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಅಂಗಡಿಯವರ ಮೂಲಕ ಬರೆದರೆ, ಪುಸ್ತಕಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಪುಸ್ತಕ ನೋಡಲು ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೂ, ನೀವು ಓದುವವರೆಗೂ ಅದು ಹೊಸದೇ. ನಿಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸೇ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು.

ಇರಲಿ,

ನಿಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆ, ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೫ನೆಯ ತಾರೀಖು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರಾಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿದ್ದ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ ಡಾ। ಸರ್ವೆಪಲ್ಲಿ ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್‌ರವರ ಜನ್ಮದಿನ. ಆ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲಾಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ 'ಶಿಕ್ಷಕರ ದಿನ' ಎಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆ ದಿನ ನೀವು ಶಿಕ್ಷಕ(ಕಿಯ)ರಿಗೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವ ತೋರಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಬರೆದು ಕಳುಹಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದು ವಿಷಯ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ವಿಷಯ- ನನ್ನ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕ(ಕಿ).

ಈ ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

೧. ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕ(ಕಿಯ)ರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳು ಯಾವುವು ?

೨. ನೀವು ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡಿರುವ ಯಾವ ಶಿಕ್ಷಕ(ಕಿಯ)ರಲ್ಲಿ ಈ ಗುಣಗಳು ಇವೆ? ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನೂ ಬರೆಯಿರಿ.

೩. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ, ಇವರಂತಿರಬಾರದು- ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಾರದು- ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಬರೆಯಬೇಡಿ. ಇದರ ಬದಲಿಗೆ ಗುರುವಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುವ ಸುಭಾಷಿತ, ಪ್ರಸಿದ್ಧರ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

೪. ಡಾ|| ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್‌ರ ಜೀವನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

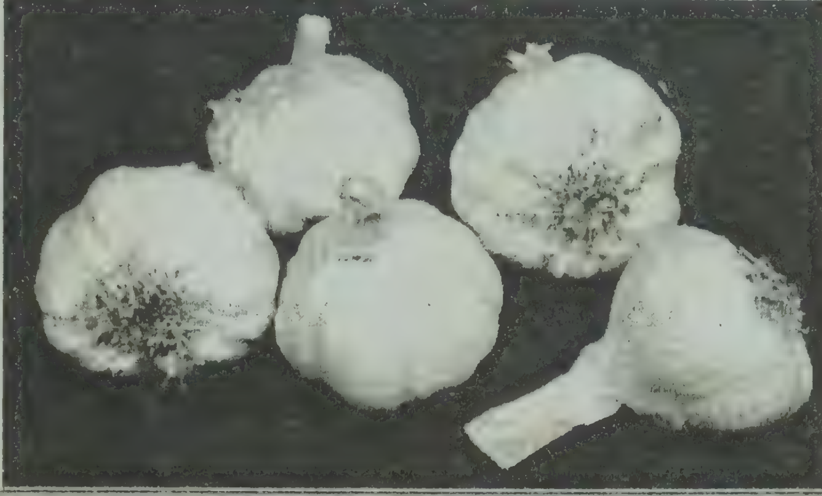
೫. ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ಶಿಕ್ಷಕ(ಕಿಯ)ರು ನಿಮಗೇ ಕಲಿಸಿರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸೋದರ ಸೋದರಿಯರಿಂದ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿಂದ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡಿ ಬರೆದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ.

೬. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಬಂಧ ಫುಲ್‌ಸ್ಕೇಪ್ ಹಾಳೆಯ ಒಂದೇ ಮಗ್ಗುಲಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇರಲಿ. (ಸುಮಾರು ೩೦ ಸಾಲು). ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಈ ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯೊಳಗೆ ನಮಗೆ ತಲುಪಬೇಕು.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ :

ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್
೫೯, ವರ್ಣಿಕ ವೆಸ್ಟ್‌ಪಾರ್ಕ್‌ರಸ್ತೆ,
೧೬ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ,
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೫

ಪ್ರತಿ ಮನೆಯ ಬಳಕೆಯವಸ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ.ಇದನ್ನು 'ಬಡವರ ಕಸ್ತೂರಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಂತೂ ಇದು ಒಂದು ವರದಾನ..ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ೪೨ ದಿನಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದು.ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಒಂದಲ್ಲ, ಎರಡಲ್ಲ, ನೂರಾರು.....



ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮದ್ದು

♦ ಕೆ.ಎಸ್.ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬಳಕೆ ಯಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ. ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗು ತ್ತಿದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿ ಗಂತೂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲದ ಅಡಿಗೆ ರುಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ವಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯ ಅಣ್ಣ. ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅದರ ತಮ್ಮ. ಇದರ ಘಾಟುವಾಸನೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದೇ ಇರಬಹುದು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿಂದವರನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ತೀವ್ರವಾಸನೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ 'ಅಲ್ಲಿಸಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವೇ ಕಾರಣ. ಈ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಗುಣವಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಜನ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದೂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಗರುಡನು ಇಂದ್ರನ ಬಳಿಯಿಂದ ಅಮೃತವನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿಕೊಂಡೊ ಯ್ಯುವಾಗ ಅಮೃತದ ಕೆಲವು ಬಿಂದುಗಳು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರೂಪ ತಾಳಿದವಂತೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಲಶುನ್, ಉಗ್ರಗಂಧ, ಮಹೌಷಧ, ರಕ್ಷೋಘ್ನ ಎಂದು, ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ 'ಗಾರ್ಲಿಕ್' ಎಂದು 'ಲಿಲಿಯೇಸಿ' ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇದನ್ನು ಸಸ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು 'ಅಲಿಯಂ ಸೆಟೈವಂ'ಎಂದೂ ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವರ-ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಸರಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ, ಕಣ್ಣು, ಕಂಠ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿ. ಹೃದ್ರೋಗ ನಿವಾರಕ, ನಂಜುನಿವಾರಕ. ನಿತ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೂ, ಶಕ್ತಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಕಿವುಡುತನ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮೂತ್ರ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಗಂಧಕಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿ ಸುತ್ತದೆ. ಕಸ್ತೂರಿಯಂತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ಬಡವರ ಕಸ್ತೂರಿ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಾಖವ ನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿ ಗಂತೂ ಇದು ಒಂದು ವರದಾನವೆನ್ನಬಹುದು. ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಇರುವಾಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೊಡಿಸುವರು. ಕಫ, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಕ್ಷಸನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ರಕ್ಷೋಘ್ನ' ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿದೆ. ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು 'ರಕ್ಷಸ್' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ರೋಗ ಬಾರ ದಂತೆ ತಡೆಯುವ (Preventive) ಬಂದನಂತರ ಗುಣಪಡಿಸುವ (Curative) ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಷಡ್ರಸಗಳ ಪೈಕಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ರಸಗಳಿವೆ. ಒಂದು ರಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರು ವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ರಸೋನ' (ಒಂದು ರಸ ಊನ) ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ. ಇದರ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಖಾರ (ಘಾಟು) ರಸವೂ, ದಂಟಿನಲ್ಲಿ ಕಹಿರಸವೂ, ನಾಳದಲ್ಲಿ ಒಗರು ರಸವೂ ನಾಳದ ಅಗ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿ (ತುದಿಯಲ್ಲಿ) ಲವಣ ರಸವೂ ಮತ್ತು ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಮಧುರ ರಸವೂ ಇದೆ.

೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು.

ಪಿಷ್ಠ ೨೮.೩ ಗ್ರಾಂ, ಸಸಾರಜನಕ ೩.೫ ಗ್ರಾಂ, ರಂಜಕ ೩೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ೧.೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬು ೦.೫ ಗ್ರಾಂ, ಸುಣ್ಣ ೨೮.೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ೧೪.೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು

ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಲಿ ನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ನರನಾಡಿಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಲಕ್ವ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹತೋ ಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ತುಪ್ಪ ದೊಡನೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ತ ವಾತರೋಗ ಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಹಸಿವು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ವಾಯು ಪ್ರಕೋಪ, ಜಠರ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾದ ನಂತರ ಕೆಲವು ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕಿವಿನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ ಒಂದು ಕಡಲೆ ಕಾಳಿನಷ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನುಂಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ೪-೫ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪಿ

ನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ವಿಷವು ಕೂಡಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಗಡ್ಡೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ೧೦ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಅರಿಶಿನ, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಕಡಲೆಕಾಳಿನಷ್ಟು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅಧಿಕ ಸ್ರಾವವು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ.

೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಅಪ್ಪಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಕುದಿದು ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರೆಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ೪೨ ದಿನಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದು. ದೇಹ ಹಗುರಾಗುವುದು. ಜಠರ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು. ಹೃದಯರೋಗ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಗುಣವಾಗುವುವು. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನೀಗುವುದು. ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸ ಅಥವಾ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಕುದಿಸಿ ಊತ ನೋವುಗಳಿದ್ದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪನಮಾಡಿ, ನೀವಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ೩-೪ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅಗತ್ಯ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊತ್ತಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಎದ್ದು ಈ ತೈಲ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ೨-೩ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸಂಧಿವಾತ, ಸೊಂಟ, ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆಗಳ ನೋವು ಊತಗಳು ಶಮನವಾಗುವುವು ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಒಂದು ಇಡೀ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆನೋವು, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆ, ನಿಮೋನಿಯಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ದಮ್ಮು ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುವು.

ಬಾಣಂತಿಯರು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು, ದೇಹ ಬೆಚ್ಚಗಿರಲು, ಶೀತವಾಗದೆ (ಸನ್ನಿಯಾಗದೆ) ಇರಲು ಬಿಸಿ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಶೀತಬಾಧೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತೊಳೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಪದ್ಧತಿಯೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವು ಕ್ಷಯ ರೋಗವನ್ನು ತರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ಸಸ್ಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸವು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ಪೂರಕವಾದ ಕೀಟನಾಶಕವೆನಿಸಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತೈಲದಲ್ಲಿರುವ ಡೈ-ಅಲಿಲ್, ಡೈಸಲ್ಫೈಡ್ ಮತ್ತು ಡೈ-ಅಲಿಲ್-ಟ್ರೈ ಸಲ್ಫೈಡ್ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಕೀಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆಂದು ಮುಂಬಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬಾಬಾ ಅಣು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆನಿಸಿನ್- ಥಿಯೋಸಿನ್ ಮುಂತಾದ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದೂಗೂಡಿ ಕೀಟಗಳ ಜೀವನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಘಾಟು ಹತ್ತಿ, ತೊಗರಿ ಮುಂತಾದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸುವ ಕಾಯಿಕೊರಕ ಹಾಗೂ ಚುಕ್ಕೆಹುಳುಗಳ ಭ್ರೂಣದ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಾಧಕವಾಗಿ ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಉಳಿವಿಗೆ ಮಾರಕವೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕ್ಷಮತೆಯು ಹಾಗೂ ಇಟ್ಟ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮರಿಯಾಗುವಿಕೆಯೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ದ್ರಾವಣವು ಹುಳುಗಳ ನಯವಾದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಟ್ಟಂತೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿರುವ ಉಪಕಾರಿ ಕೀಟಗಳು ಅಂದರೆ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಾಗಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವ ಜೇನುನೊಣ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಂದು ನಾಶಪಡಿಸುವಂತಹ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಿ ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ಅಥವಾ ಪರಭಕ್ಷಕ ಕೀಟಗಳಾದ ಗುಲಗಂಜಿಹುಳು, ಕೈಸೋಪರ್ಲ, ಟ್ರೈಕೋಗ್ರಾಮಾ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೀಟಗಳನ್ನೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ದ್ರಾವಣವು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುವಂತಹ ಸೊರಗು ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದಂತೆ, ಉಪಕಾರಿ ಕೀಟ ಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೃಷಿ ಯಲ್ಲಿಯೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ●

ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಿ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು	ಕಬ್ಬಿಣ	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	ಥಯಾಮಿನ್	ರೈಬೋಪ್ಲೇವಿನ್	ನಿಯಾಸಿನ್
ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ	೨.೭	೭೩	೦.೪೫	೦.೧೯	೨.೯
ಕಡಲೆ ಕಾಳು	೪.೬	೨೦೨	೦.೩೦	೦.೧೫	೨.೯
ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ	೫.೩	೫೬	೦.೪೮	೦.೧೮	೨.೪
ಹುರಿಗಡಲೆ	೯.೫	೫೮	೦.೨೦	-	೧.೩
ಹೆಸರು ಕಾಳು	೪.೪	೧೨೪	೦.೪೭	೦.೨೭	೨.೧
ಹೆಸರು ಬೇಳೆ	೩.೯	೭೫	೦.೪೭	೦.೨೧	೨.೪
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ	೩.೮	೧೫೪	೦.೪೨	೦.೨೦	೨.೦
ಅವರೆ ಬೇಳೆ	೨.೭	೬೦	೦.೫೨	೦.೧೬	೧.೮
ಬಟಾಣಿ	೭.೦	೭೫	೦.೪೭	೦.೧೯	೩.೪
ಅಲಸಂದೆ	೮.೬	೭೭	೦.೫೧	೦.೨೦	೧.೩
ಹುರಳಿ ಕಾಳು	೬.೮	೨೮೭	೦.೪೨	೦.೨೦	೧.೫
ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆ	೬.೩	೯೦	೦.೩೯	೦.೧೭	೨.೯
ಸೊಯಾಬೀನ್	೧೦.೪	೨೪೦	೦.೭೩	೦.೩೯	೩.೨

ಸಂಗ್ರಹ ಸ.ನಿಂ. ಬಂದ್ರಕಳ್ಳಿ, ಹಿರೇಹಡಗಲಿ

ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ



ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಮಂಜ
ರಕ್ಷಣಾ ಆಹಾರ ಸಂಶೋಧನಾ
ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ,
ಮೈಸೂರು

ಪ್ರಪಂಚದ ಕೆಲವೇ ಜನರೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭೂಭಾಗವಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳಾದ ಕಾಫಿ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಚಹಾವನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿವೆ ಮತ್ತು ಅಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಯೋಗ್ಯ ವಿದ್ಯೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಜನರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮರ್ಥರಾಗಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಜನರು ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಹಾಗೂ ಚಾಕಲೇಟುಗಳಂತಹ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಅಷ್ಟೇ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುವ ನೆಲಗಡಲೆ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಗಾಗಿ, ಸಂಸ್ಕರಿತ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಜನರು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಕೇವಲ ಪೇಯಗಳ ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ನೋಟದ ಅಂದಚೆಂದಗಳಿಗೆ ಮಾರು ಹೋಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ವಿಚಾರಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ತಾನೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವು ಸಂಸ್ಕರಿತ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪಚನಾಂಗದ ಎಲ್ಲೆಗಳು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲ, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಮಾಪನವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತವೆಯೇ ಹೊರತು ನಾವು ತೆರುವ ಹಣದಿಂದಲ್ಲ. ಹಾಗಿರುವಾಗ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಾವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು-ಹೆಚ್ಚು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದಂತೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು, ಹಸಿರುತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆಬರಿಸಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅದರ ಬೆಲೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಪಚನಾಂಗಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಾಂಶವಾಗಲೀ, ಜೀವಸತ್ವವಾಗಲೀ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಲ್ಲದೇ ಅಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ ಕೊಬ್ಬು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಸಸಾರಜನಕಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಇದರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಸಸಾರಜನಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬೀನ್ಸ್ ನೆಲಗಡಲೆ, ಬಟಾಣಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಆಹಾರಯ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿಯೂ

ಮಾನವನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ: ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಯಾವ ಬೆಲೆಯೂ ತೆರದೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಅಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರ. ದೇಹದ ತಾಪದಷ್ಟೇ ತಾಪ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಹಾಲು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಜೀವಾಣು ರಹಿತ ಆಹಾರ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಹಾಲನ್ನು ಬಾಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ರಬ್ಬರಿನ ಮೂಲಕ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಸಿ, ಜೀವಾಣು ರಹಿತವಾಗಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬ ಅಪಾಯಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಲು ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಪೌಷ್ಠಿಕವೋ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಹಿತಕರ. ಅದರ ಬದಲಾಗಿ ಲೋಟ ಮತ್ತು ಚಮಚಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಕ್ಕಿಯು ಕಡಿಮೆ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಭತ್ತವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶವು ಕಾಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿ ಮಿಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ. ರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಜ್ಜೆ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂನ ಸತ್ವಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯದಾಗಿರುವ ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಗೋಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲವಣ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ.

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಸಾರಜನಕದಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗೆಣಸಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕುಂಬಳ ಸೊಪ್ಪು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸುಗಳ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಮಂದ ಹಸಿರಾಗಿರುವ ಎಲೆ ಕೋಸು ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಅಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಈ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಅಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉಪಯೋಗವಲ್ಲ. ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವದ ಅಂಶಗಳು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ಮರಗೆಣಸನ್ನು ಗಡ್ಡೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದರ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಸಸಾರಜನಕವಿದೆ.

ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯ "An Apple a day keeps the doctors away" ಎನ್ನುವ ಗಾದೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದದ್ದೇ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವ ಶ್ರೀಮಂತ ಗಾದೆ ಇದು. ಆದರೆ ಗುಡ್ಡಗಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇಬುಹಣ್ಣಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅನಾನಸ್, ಮೂಸಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ತೆಗೆದು ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಣ್ಣನ್ನೇ ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಸಮಯದ ಮೊದಲು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್‌ಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಕೆಲವರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸಾರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲವಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ತಯಾರಿಸುವಂತಹ ದೋಸೆ, ಪೂರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಇಡ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ತಯಾರಿಸಿದ ರೊಟ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬೆ[illegible] ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಗಳಲ್ಲೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗ[illegible] ಖನಿಜಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೆಲ್ಲದ[illegible] ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂ[illegible] ಇರುವುದರಿಂದ ಬೆಲ್ಲವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉ[illegible]ಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳನ[illegible] ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಜೀವಸತ್ವವನ[illegible] ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಗುಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚುಚ[illegible] ಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುವುದರ ಬದಲು ನೇರ[illegible]ವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪಡೆ[illegible]ಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ [illegible] ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚವೂ ಹೌದು. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು [illegible]ಹಂಪಲುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ ಹಾಗೂ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಮದ್ಯ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಆರ್ಥಿಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಪಾತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ, ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯುಳ್ಳ ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅರಿತು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ೨೦ನೇ ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ 'ಸರ್ವರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಘಟನೆಯ ಗುರಿಯನ್ನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿಯೂ ತಲುಪಬಹುದು.

ಕೃತಜ್ಞತೆ : ಕನ್ನಡದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಶ್ರೀ. ಎಸ್. ನಾಗರಾಜ್‌ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ರೂಸೋ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಅತಿ ಕಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು. ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವಳು ತಾಯಿ ಒಬ್ಬಳೇ!" ಆ ತಾಯಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಂಶ ಬೆಳಗುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದೆ.



ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಿಂದಿರಿಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು

ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿದು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇನೂ ಇರಲಾರವು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮೊದಲ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಕುಡಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕರ್ಣನ ವಜ್ರ ಕವಚದ ರಕ್ಷೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ತಾಯಂದಿರು ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕೀವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದ ನಾಳದಲ್ಲಿ (Eustachian tube) ಹಾಲು ಕಿವಿಗೆ ಹರಿದು ಕೀವುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಬಾಯಿಗೆ ಕೈಹಾಕಬೇಡಿ

ಯಾವಾಗಲೂ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಳಿತು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಮೂಗು ಊದುವುದು, ಕಫ ತೆಗೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಮಗುವಿನ ಬಾಯೊಳಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದು, ಇಂಥವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡದಿದ್ದರೇನೇ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಚಾವಾಗಬಲ್ಲರು.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮೀಯಿಸುವಾಗ ಕೆಲವರು ತಲೆಗೆ ತುಂಬ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಎಣ್ಣೆಯೂ, ನೀರೂ ಸೇರಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಪುಪ್ಪುಸುರಿತ (Lipoid Pneumonia) ಉಂಟಾಗುವ ಅವಕಾಶ ಉಂಟು ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷ ದಾಟುವವರೆಗೆ ಮಗುವಿನ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದರೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇಬಿ ಆಯಿಲ್, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, ಒಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳೂ ಅಳುತ್ತವೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಅಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಗಾಳಿ ಕಡಿಮೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ನೋಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಗುವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಹವೆ ಆಡುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

ಅಲ್ಲಿಗೂ ಅಳು ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಿವಿ ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದೇ ಜಾಣತನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ ಆಗಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮೈ ಒರೆಸಬಹುದು. ಹಣೆಗೆ ಐಸ್ ಗಡ್ಡೆ ಇಡುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಾರದು.

ತೂಕ

ಒಂದು ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಅದರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷವಾಗುವಾಗ ಮಗು ೧೧ ರಿಂದ ೧೨ ಕಿಲೋ ತೂಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ತೂಕದ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ಭಾರವಿರಬೇಕು.

ಮಗುವಿನ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇರಬೇಕು.

ಆಹಾರ ತಪಸೀಲು

೧ ರಿಂದ ೩ನೇ ತಿಂಗಳು ಮೊಲೆಹಾಲು ಮಾತ್ರ.

೪ ರಿಂದ ೫ ನೇ ತಿಂಗಳು ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ನಂಜಿದ ಗಂಜಿ (ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ ಮಾತ್ರ), ಹಣ್ಣಿನ ರಸ.



೬ ನೇ ತಿಂಗಳು ಇಡ್ಲಿ, ನುರಿದ ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ, ಬಿಸ್ಕತ್, ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು.

೭ ರಿಂದ ೮ ನೇ ತಿಂಗಳು ಅನ್ನ, ಬೇಳೆಯ ಕಟ್ಟು ತುಪ್ಪದೊಡನೆ.

೯ ರಿಂದ ೧೦ನೇ ತಿಂಗಳು, ರಸ್ತೆ, ಮೊಸರು ಕಲಸಿ ಜೊತೆಗೆ ಅನ್ನ, ಮೊಟ್ಟೆ.

ರಾಗಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ರಾಗಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ವಿಧಾನ, ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ.

ರಾಗಿ	೫ ಪಟ್ಟು
ಹುರಿಕಡಲೆ	೩ ಪಟ್ಟು
ನವಣೆ	೧ ಪಟ್ಟು
ಅಕ್ಕಿ	೧ ಪಟ್ಟು
ಬಾರ್ಲಿ	೧ ಪಟ್ಟು
ಹೆಸರು	೧ ಪಟ್ಟು
ಗೋಧಿ	೧ ಪಟ್ಟು

ರಾಗಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆಬರಿಸಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಹುರಿಗಡಲೆ ಬೆರೆಸಿ, ಇತರ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹದಕ್ಕೆ ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ, ಜರಡಿ ಹಿಡಿದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

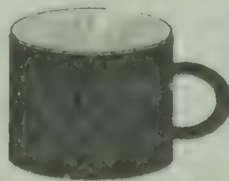
ಇದನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಬಹು ಸತ್ವಭರಿತವಾದ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಕೊಡಬಹುದು.

ಕಾಫಿ, ಚಹಾದ ಚರಿತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು



ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುಪಾಲು ದೇಶಗಳ ಜನಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯ ಕಾಫಿ. ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಚಹಾಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಅದರ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದಾಕ್ಷಣ ಗುಟುಕರಿಸ ಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆ ಒಡಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಕಪ್ ಕೈಗೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಸಾಕು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯದವರೂ ತೆರೆಯುತ್ತಾರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತವರು ಜಾಗೃತ ರಾಗುತ್ತಾರೆ. 'ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯದೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳಲಾಗದು, ಚಹಾ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ದೊರೆಯದೆನ್ನುವಷ್ಟು' ಈ ಪಾನೀಯ ಗಳು ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿವೆ. ಚಳಿಗಾಲ ದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಮೈ-ಮನ ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸುವು ದರ ಜೊತೆಗೆ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತರುವುದು. ಈ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಮಾನವನ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ, ಚಹಾವನ್ನು ಕೇವಲ ಸೇವನೆಯ ಪದಾರ್ಥ ವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಕೋರಿಕೆಯನ್ನು ತೀರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಲಾಗದು, ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ- ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಗೌರವಾದರ ಗಳ-ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ಸೇತುವೆಯಾಗಿ, ಸಭ್ಯತೆ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಈ ಪಾನೀಯಗಳು ನಿಂತಿದೆ. ಭಾರತವನ್ನೇ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದಾದರೆ ಕಾಫಿ, ಚಹಾ ಮನೆಯವರೆ ಲ್ಲರಿಗೂ ಮುದ ನೀಡುತ್ತಾ ಆತಿಥ್ಯದ ಆದ್ಯತಾ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಶತಮಾನಗಳುದ್ದಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ಸಾಂಪ್ರ ದಾಯಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಈ ಘಮಘಮಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು ಶತಮಾನಗಳ ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಿವೆ. ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಮಾನವನ ನಾಗರೀಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ನಡೆದು ಬಂದ ಕಾಫಿ, ಚಹಾದ ಹುಟ್ಟು, ವಿಕಾಸವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಕಾಫಿ ಕಥೆ

ಕಾಫಿಯ ಮೂಲ ರೂಪದ ವಸ್ತು ಬೀಜ ಗಳು, ಕಾಫಿ ಬೀಜಗಳು ಸಸಿಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವು ದರ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ 'ಕಾಫಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 'ರೂಬಿಯಸ್ಲಿ' ಸಸ್ಯ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕಾಫಿ ಪದ ಮೂಲತಃ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಗೆ ಸೇರಿದ್ದು, ಕಹಿ ಎಂದು ಅರ್ಥ ನೀಡುವ ಕೋವಾ ಕಾಫಿ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಈ ಜಗದ ಜನಪ್ರಿಯ ಸರಳ ಪಾನೀಯ ಕಾಫಿ, ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ರೋಚಕ ಕಥೆಯೇ ಉಂಟು.

ಅರಬ್ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ 'ಅಬಿಸ್ಸಿನಿಯಾ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಬೆಟ್ಟಗಳಿವೆ. ಆ ಬೆಟ್ಟಗಳ ತುಂಬಾ ಕಾಫಿ ಸಸಿಗಳು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಹನ್ನೆರಡನೆ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಕುರಿ ಕಾಯುವವ ನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಮೇಯಿಸಲು ಆ ಬೆಟ್ಟಕ್ಕೆ ಹೋದನು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಕುರಿಗಳು ಬೆಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದ್ದ ಕಾಫಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ತಿಂದು ದೇಹ ಭಾರವಾಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬದಲು ತುಂಬಾ ಚುರುಕಾಗಿ ಎಂದಿಗಿಂತ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಇದ್ದವಂತೆ, ತಕ್ಷಣ ಈ ಕುರಿಗಳ ಲ್ಲಾದ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಕುರಿ ಕಾಯು ವವನು ಕಂಡು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ಕಾಫಿ ಬೀಜ ಗಳನ್ನು ತಿಂದನು. ಅವನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇವು ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದವು. ಸದಾ ಸೋಮಾ ರಿತನ ಆವರಿಸಿ ಕುರಿ ಕಾಯುವ ವೃತ್ತಿಯೊಂದೇ ಜಗತ್ತೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಅಲ್ಪನಿಗೆ ಅಪಾರ ಚೈತನ್ಯ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆನಂದೋತ್ಸಾಹ ವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿತು. ಕಾಫಿ ಬೀಜಗಳ ಸೇವನೆ ಯಿಂದ ತನ್ನಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಇತರ ರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿದನು. ಕ್ರಮೇಣ ಅವರೂ ಸಹ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಹೊಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಕಾಫಿ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು.

ಹದಿನೈದನೆ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ಅರೇಬಿ ಯಾದ ಷೇಕ್ ತಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ತಂದನು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಕಾಫಿ ಟರ್ಕಿ ತಲು ಪಿತು. ಇದಾದ ನಂತರ ಹದಿನಾರನೇ ಶತಮಾನ ದಲ್ಲಿ ಇಟಲಿ, ಮಧ್ಯಯೂರೋಪ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಕ್ಯಾಂಟಿನ್‌ಗಳು ಆರಂಭವಾದವು. ಹದಿ ನೆಂಟನೆ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಅಮೆರಿಕಾ, ಸ್ವೀಡನ್ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಕಾಫಿ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯವಾಯಿತು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಕುಡಿ

ಯುವ ದೇಶವೆಂದರೆ ಅಮೆರಿಕಾ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ನೂರು ಮಿಲಿಯನ್ ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕಾಫಿ ಪ್ರವೇಶ

ಮೂರುನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಾಬಾ ಬುಡನ್ ಎಂಬ ಮಹ್ಮದೀಯನು ತನ್ನ ತೀರ್ಥ ಯಾತ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಮೈಸೂರಿಗೆ ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ಭಾರತವನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯಲ್ಲಿನ ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಯ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯುವ ರಾಜ್ಯ ಕರ್ನಾಟಕ. ಕೇರಳ, ತಮಿಳು ನಾಡು ನಂತರದ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ೧೯೫೦-೫೧ರಲ್ಲಿ ೯೨ ಸಾವಿರ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಭೂಮಿ ಯಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಯ ಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಾಫಿಯ ಮಾರಾಟದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮೂರು ನೂರು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಆದಾಯ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಕಾಫಿ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದ್ದು ಮೊದಲನೆಯದು 'ಅರಬ್ ಕಾಫಿ' ಎರಡನೆಯದು 'ರೊಬಾಸ್ಟಾ'. ಆದರೆ ರೊಬಾಸ್ಟಾ ಕಾಫಿಯನ್ನೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಫಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯೇ ?

ಅರಬ್ ದೇಶಗಳಿಂದ ಆಗಮಿಸಿ ಪ್ರಪಂಚ ದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಕಾಫಿ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನು ಸತ್ಕರಿ ಸುವ ಪ್ರಥಮ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲಾಭ, ನಷ್ಟಗಳೆರಡೂ ಉಂಟು. ಅದನ್ನು ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ, ಅವರ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿಯಾಸಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದಲ್ಲದೇ, ಅಧಿಕ ಚೈತನ್ಯ ತರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವ 'ಕೆಫಿನ್' ರಕ್ತನಾಳ ಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಫಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ ನಿವಾರಣೆ, ನಾಡಿ ಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿ ಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮೂರು ಕಪ್ ಕಾಫಿಯ ಮೂಲಕ ೩೦೦ ಗ್ರಾಂ ಕೆಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕಾಲು, ಕೈಗಳ ಕೀಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ ಯಲ್ಲಿ, ಮೂಳೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸು ವಲ್ಲಿ ಕಾಫಿ ಗಣನೀಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್, ವಾರ್ಸೆನಿಯಾ, ಹಾರ್ಪಸ್, ಸಿಂಫೆಲೆಕ್ಸ್‌ನಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ಪ್ರಭಾವ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೂಲವೇ ?

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾ ಯಿತು. ಇದು ಕಾಫಿಯ ಒಂದು ಮುಖ. ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವೂ ಉಂಟು. ಅದೇ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಆರು ಕಪ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸದಿದ್ದರೂ ಶೇಕಡಾ ೭೦ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅದು ಅವರ ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದ ರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕೈಕಾಲು ನಡುಗುವುದು, ಜಠರ ಕೆಡುವುದು, ಮಧು ಮೇಹ, ಅಲ್ಸರ್ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಭೀಕರ ಕಾಯಿಲೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

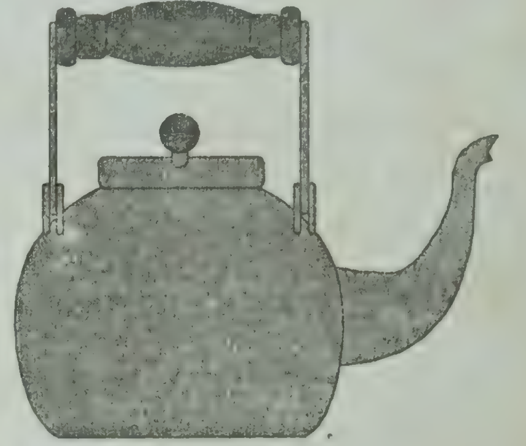
ಅತಿಯಾದ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು, ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸುತ್ತದೆ. 'ಬೆಡ್‌ಕಾಫಿ' ಅಭ್ಯಾಸ, ಅದೊಂದು ದುರಭ್ಯಾಸ. ಬಾಯಿ ತೊಳೆಯದೆ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆಯಿಂದ (ನೀರನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ) ಬಾಯಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿಸರ್ಜಕ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತೆ ಒಳ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್, ಗ್ಯಾಸ್ ಸಂಗ್ರಹದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೆಯೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಬಲಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಅದು ವಿಷವಾಗಿ ಅವರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಎಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಕಾಫಿ ಪರಿಣಾಮ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೂಪದ ಲ್ಲಾಗಲಿ ಕೊಡಕೂಡದು. ಇದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿ ಗೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯ ಬದಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಹಾಲನ್ನು ಮೀರಿದ ಸತ್ವಯುತವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಒಂಭತ್ತು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಸಮಾನ. ದಿನವೂ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವು ದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರ ಹೃದಯ ರೋಗ ಬರುವುದು ಸಹ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಯೆಂದು ಅಮೆರಿಕನ್ 'ಹಾರ್ಟ್ ಅಸೋಶಿ ಯೇಷನ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ' ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಚಹಾದ ಚರಿತ್ರೆ



ಕಾಫಿಯಷ್ಟೇ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಚಹಾ ಭಾರತೀಯರಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಳಿ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಉಷ್ಣತಾ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲಾ ಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸುವ, ಅಹೋರಾತ್ರಿ ಓದುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೂರ ವಿರಿಸುವಂತಹ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಚಹಾ ಚೈತನ್ಯಶೀಲ ಪಾನೀಯವೆಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದೆ.

ಚಹಾ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬರುವುದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಕಥೆ ಇದೆ. ಕ್ರಿ.ಪೂ.೨೭೩೭ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ದೇಶವನ್ನು 'ಒಷೇನ್‌ಸಿಂಗ್' ಎಂಬ ರಾಜ ಆಳುತ್ತಿದ್ದನು. ಆತನಿಗೆ ದಿನವೂ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಒಂದು ದಿನ ಆತನಿಗಾಗಿ ಕುಡಿಯಲು ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಪಕ್ಕ ದಲ್ಲಿರುವ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ ಆ ನೀರಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದವು. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಆ ಎಲೆಗಳು ಬೆರೆತ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲದೆ ಕುಡಿದನು. ನಂತರ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡಿತು, ಉತ್ಸಾಹ ತಂದಿತು. ಈ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಬದಲಾವಣೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ತಂದಿತು. ಇದರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಜನು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಎಲೆ



ಬೆರೆತ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದನು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಎಲೆಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ಚಹಾದ ಎಲೆಗಳು 'ಕೆಮಿಲಿಯಾ' ಎಂಬ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದವು.

ಕ್ರಿ.ಶ.೬೦೦ರಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡಿತು. ಚೀನಾ, ಜಪಾನ್ ದೇಶಗಳಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ.೧೬೦೦ರಲ್ಲಿ ಡಚ್ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರು ಚಹಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅಮೆರಿಕಾಕ್ಕೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ೧೬೫೭ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಮಾಡಿ ಮಾರಲಾಯಿತು. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ಚಹಾ 'ನ್ಯಾಶನಲ್ ಡ್ರಿಂಕಿಂಗ್' ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆಯಿತು. ಕ್ರಿ.ಶ.೧೭೬೭ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕನ್‌ರು ಚಹಾ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ತೆರಿಗೆ ಹಾಕಿದರು. ಇದೇ ಮುಂದೆ ೧೭೭೩ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಚಳುವಳಿಗೆ ಮೂಲವಾದ 'ಬೋಸ್ಟನ್ ಟೀ ಪಾರ್ಟಿ' ಜರುಗಿತು. ಚಹಾದ ಎಲೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತವೇ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಆ ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚೈನಾ, ಶ್ರೀಲಂಕಾ, ರಷ್ಯಾ, ಕೆನ್ಯಾ, ಟರ್ಕಿ ಇಂಡೋನೇಷಿಯಾ, ಜಪಾನ್, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ, ಅರ್ಜೆಂಟೈನಾ ಬರುತ್ತವೆ.

ಚಹಾ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಲಾಭ - ನಷ್ಟಗಳು

ಒಳ್ಳೆಯ ಚಹಾ ಶರೀರವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಚೈತನ್ಯಶೀಲನನ್ನಾಗಿಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ನಿದ್ರೆಯ ಮಬ್ಬನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ 'ಕೆಫಿನ್' ಇರುತ್ತದೆ. ಪಾಲಿಫೈನಾಲ್ಸ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪದಾರ್ಥ ಶರೀರದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲುಕೇಮಿಯಾದಂತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಹ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಇದಕ್ಕುಂಟು, ಎಂದರೆ ಇದೊಂದು ಔಷಧ ರೂಪದ ಪಾನೀಯವಲ್ಲವೆ? ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆಂದರೆ; ಅಮಲೇರಿಸುವ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಇದು ದಿವ್ಯೌಷಧದಂತೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ದಟ್ಟತೆಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಿಸುವುದು. ಆಹಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೊಳಿಸಲು ಚಹಾ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆ ನೋವು, ದಂತಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ವಾತಾವರಣ ವೈಪರೀತ್ಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಥವಾ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಚಹಾ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶ ದಂತಗಳಿಗೆ, ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ೨೦೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಚಹಾ ನಮಗೆ ೪ ಕೆಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ತರುತ್ತದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ಆರು ಕಪ್ ಚಹಾ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಚಹಾ ಸರ್ವ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಿವ್ಯೌಷಧವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಿಂದ ಐದರವರೆಗೆ ಕೆಫಿನ್, ಏಳರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ಟಾನಿನ್, ಥಿಯೊಫಿಲಿನ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉಬ್ಬಸ, ಹೃದಯಾಘಾತದಂತಹ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ 'ಚಹಾ' ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಚಹಾವನ್ನು ಲಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

'ಚಹಾ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆಂದು' ರುಮಾಟಿಜಂ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಡೊನಾಲ್ಡ್ ರಾಜ ಪಾಕ್ಸಿರವರ ಪರಿಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಥಿಯೋಫಿಲಿನ್ ಅಂಶ ಒಳಗೊಂಡ ಚಹಾ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕಿಸಿ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ, ಅದೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ.

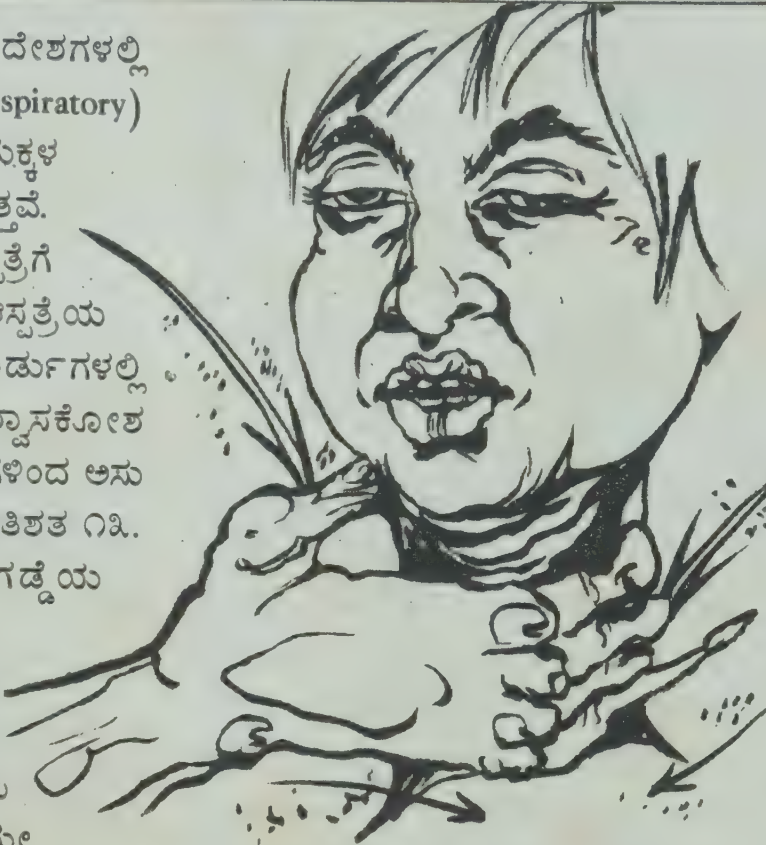
ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೀಲುನೋವು, ಮೂಳೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವಿಕಾರತೆ ಮೂಡುವುದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅಧಿಕ ಚಹಾ ಸೇವನೆ ಹಸಿವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ ಕೋರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಕ್ರಮೇಣ ಅಶಕ್ತತೆ ತಲೆದೋರಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಲಸ್ಯ ತೊಲಗಿಸುವಿಕೆ, ಉತ್ಸಾಹ ತರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು ಚಹಾ, ಕಾಫಿಗಳನ್ನೇ. ಇದೊಂದು 'ಸೈಕೊಯಾಕ್ಟಿವ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿದ ಆಲಸ್ಯ, ದನಿವು, ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಲು ಕಾಫಿ ಚಹಾ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಲವೇ ಹೊರತು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಹದಲ್ಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು. ಏನೇ ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯಗಳಾಗಲಿ, ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಬೇರು ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ●

ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಶಿಶುಗಳ ಕೊಲ್ಲುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳು

♦ ಡಾ। ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಶಿಶು ಮರಣ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ (Acute Respiratory) ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಭೇಧಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಯಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ದಾಖಲೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಮಕ್ಕಳ ವಾರ್ಡುಗಳಲ್ಲಿ ಒಳರೋಗಿಗಳಾಗಿ ತೀವ್ರತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಭೇದಿಗಳಿಂದ ಅಸು ನೀಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಶತ ೧೩. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಇದು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲ್ನೋಟ ಮಾತ್ರ. ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ತಾಂಡವ ವಾಡುವ ಈ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಂದಮ್ಮಗಳು ಈ ರೋಗಗಳ ಕಪಿ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತತ್ತರಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮರಣ ಅಪ್ಪುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂದಾಗ ಈ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿ, ಹಾಹಾಕಾರ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಊಹಿಸಬಹುದು.



ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಮುತ್ತುವುದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಅನ್ನುವರು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಲಗ್ಗೆ ಹಾಕುವ ಮೂವತ್ತು ದಿನಗಳೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು (ಕಿವಿ ಸೋರುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ) ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಸ್ಥಾನದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ (Upper) ಅಥವಾ ಕೆಳಗಿನ (Lower) ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧) ಮೇಲಿನ ಶ್ವಾಸ ಮಾರ್ಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (U.R.I.) : ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲುರಿತ, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು.

೨) ಕೆಳಗಿನ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (L.R.I.) : ಕಿರುನಾಲಿಗೆ, ಲಾರಿಂಜೈಟಿಸ್, ಬ್ರೋಂಕೈಟಿಸ್, ಬ್ರೊಂಕಿಯೊಲೈಟಿಸ್, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ.

ಮೇಲಿನ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

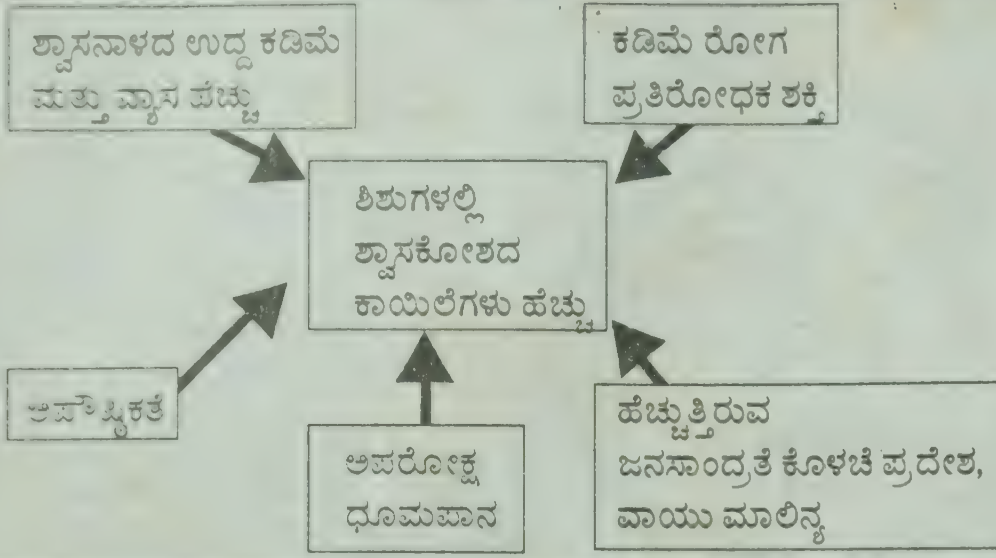
ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನುವುದು, ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೇಲಿನ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವವು. ಇವು ವೈರಸ್‌ನಿಂದಲೋ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದಲೋ, ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದಲೋ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಇವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಇವಕ್ಕೆ ಮನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಕಾಗಬಹುದು. ಜ್ವರ ಶಮನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವವು. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೈನುಸೈಟಿಸ್ (Sinusitis) ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ, ಮಿದುಳು ಪೊರೆಯುರಿತಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ತೀವ್ರತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೋಂಕುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ''ನೆಗಡಿಯಂಥ ಜಡ್ಡಿಲ್ಲ, ಬುಗಡಿಯಂಥ ಒಡವಿಲ್ಲ'' ಎಂಬ ಆಡುಭಾಷೆಯ ಪಡೆನುಡಿ ಈ ರೋಗದ ಒಡನಾಟವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇಲ್ಲದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅನವಶ್ಯಕ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವೈರಸ್‌ನ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ಅಂಥ ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನೆಗಡಿ ವಾಸಿಯಾಗಲು 'ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಂದು ವಾರ ಬೇಕು, ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೆ ಏಳು ದಿನ ಸಾಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿರುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಜೀವರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು, ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಿಂತ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವುದೆಂಬುದನ್ನು, ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾಲಕರದಿಂದ ಹಣ ಖರ್ಚುಮಾಡಿಸುವುದೆಂದರೆ ಹೊಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಮ ಮಾಡಿದಂತೆ ವ್ಯರ್ಥ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗುಬ್ಬಿ ಮೇಲೇಕೆ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತ್ರಗಳ ಬಳಕೆ ?

ತಲೆದೋರಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಸೋಂಕಿನ ಸುಳಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಶು ಸಿಕ್ಕಾಗಲೂ ಉಣಿಸು ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕಲ್ಲದೇ, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು

ತೀವ್ರತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಭೇದಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಕಂದಮ್ಮಗಳನ್ನು ಈ ರೋಗಗಳ ಕಪಿ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮರಣದ ಬಾಯಿಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶಿಶು ಹಂತಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವದಾದರೂ ಹೇಗೆ?



ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದೆ ಹಣಕಿ ಹಾಕಬಹುದಾದ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆಗೆ ತಡೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಮಗು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು.

ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಜ್ವರ ಇದ್ದಾಗ ಜ್ವರ ಶಮನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮೂಗುಕಟ್ಟಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಸ್ರವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮಿನ ಹಾವಳಿ ತಗ್ಗಿಸಲು, ಗಂಟಲ ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಲು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಸಿ ಶುಂಠಿ (ಅಲ್ಲ) ಅಥವಾ ತುಳಸಿ ದಳ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವುಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೆಮ್ಮಿನ ಔಷಧಿಗಳು, ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ಕಾಯಿಲೆಯ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬರಬಹುದಾದ ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ ಅಥವಾ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ, ತ್ರಾಸಿನ ಉಸಿರಾಟ, ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ನಿರಾಕರಿಸುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಮಲಗುವುದು, ಮನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಮಗುವಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹದಗೆಟ್ಟಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯ.

ಕೆಳಗಿನ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹಾವಳಿಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಕಿರುನಾಲಿಗೆ, ಲಾರಿಂಜೈಟಿಸ್, ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್, ಬ್ರೊಂಕಿಯೊಲೈಟಿಸ್, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಅಲರ್ಜಿ, ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ತೋರಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನೊಡ್ಡಬಹುದು. ಮಗು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸೌಮ್ಯ ಅಥವಾ ಭೀಕರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳಬಹುದು. ಭೀಕರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದ ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟಪಡುವ ಮಗುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ತೀವ್ರ ನವಿರುಸಿರ್ನಾಳುರಿತ (Acute Bronchiolitis) ಕ್ಕೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಆರ್.ಎಸ್.ವಿ. ವೈರಸ್ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆಡಿನೊ ವೈರಸ್, ಪ್ಯಾರಾಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯುಯೆಂಜಾ, ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯುಯೆಂಜಾ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಈ ತರಹದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಸ್ಟೆಫೆಲೊಕೊಕಲ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ದ್ವಿತೀಯ ಸೋಂಕಿನ ದಾಳಿಯಾದಲ್ಲಿ ಗೋಳು ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನವಿರುಸಿರ್ನಾಳುರಿತಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಭಾವಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಬರುವುದರ ಸಂಕೇತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಉಸಿರಾಟದ ಯಾತನೆ (Distress) ಹೆಡಮುರಿಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಬಿಟ್ಟೂಬಿಡದೆ ಕಾಡುವ ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಉಬ್ಬಸ, ನೀಲಿಗಟ್ಟುವಿಕೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಜ್ವರದ ತಾಪವು ಜೊತೆಗೂಡಬಹುದು. ನವಿರುಸಿರ್ನಾಳಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದು, ಸಿಂಬಳದಂತಹ ಸ್ರವಿಕೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು. ಉರಿತದಿಂದ ಲೋಳ್ಪರೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಒಟ್ಟಾರೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಹಾಯಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ, ವಾ... ಸೇವನೆಗೆ ಶಿಶು ಬಾಯಿಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದು.

ಬ್ರೊಂಕೈಟಿಸ್ ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ... ಕಾಲಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಇದು ವೈರಸ್, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀ... ಯಾಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತಲೆದೋರ ಬಹುದು... ಇದು ಹಸುಗೂಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದ... ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ದಡಾರಗಳಿಂದ ನರಳಿದ ಮಕ್ಕಳೊ... ಡನೆ ಇದರ ಒಡನಾಟ ಹೆಚ್ಚು. ಹುಟ್ಟು ಹೃದ... ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ, ಮು... ದೋಷ ಮುತ್ತಿದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಇದು ಒ... ಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗುವುದು. ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯ ನೆರ... ದ್ದವರಲ್ಲಿ ಇದರ ನರ್ತನ ಹೆಚ್ಚು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಸೂಕ್ತ ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಬೇಕು, ಕೆಲವೊ... ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ :

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಉಂಟುಮಾಡುವವು. ಆದ... ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿತ್ರ... ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊ... ಕಾಕಸ್ ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ ಮತ್ತು ಹಿಮೋಫಿಲಸ್ ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯುಯೆಂಜಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ೨ ತಿಂಗಳಿಂದ ೫ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಉಡುಗೊರೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೇ ಸಂಚಗಾರ ಬರುವುದು. ಬೇಗ ಚಿಕಿ... ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಜಾಗತಿ... ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಪ್ರಕಾ... ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಶಿಶು ಮರಣ ಹೊಂದಲು ಕಾರಣ- ಒಂದು -ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತರುತ್ತಾ... ಆದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಂದರೂ, ಅಂತಿಮ... ಹಂತದಲ್ಲಿ ತರುತ್ತಾರೆ. ಮೂರು-ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸೂಕ್ತ, ಸಮರ್ಪಕ, ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಗು ವಂಚಿತವಾದಲ್ಲಿ, ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾ... ಐದು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಜೀವನದ ಯಾತ್ರೆ ಅಂತ್ಯ... ಗೊಳ್ಳುವುದು. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮ... ಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂದು ಲಭ್ಯ ಇದೆ. ಅದು ಅತ್ಯಂ... ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದು ಎಂಬು... ದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಪಾಲಕರೂ ಅರಿಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿ... ದಲ್ಲಿ, ಮೊಗ್ಗುಗಳು ಮುರುಟುವುದು ತಪ್ಪುವುದು... ತೀವ್ರತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ

ಸಾಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ೧೯೯೫ರ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಶತ ೨೦ರಷ್ಟು, ಶತಮಾನದ ಅಂತ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಶತ ೪೦ರಷ್ಟೆಂದು ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಂದ ಕೂಡಲೇ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ನೀಡಬಹುದಾದ ಮಾದರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ತರಬೇತಿ ಮೂಲಕ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಪೂರೈಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಲೆಲ್ಲಾ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಸಜ್ಜಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಳಿಸುವ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಮುದಾಯ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಅಪಾಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ೪-೬ ತಿಂಗಳು ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವಂತೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸುವಂತೆ, ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡುವಂತೆ, 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗ ಹಾಕಿಸುವಂತಹ ಮನೋಭಾವ ತಾಯಂದಿರಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬೇಕು.

ಮಗು ಓಡಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಲೀಸಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಿಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತೀವ್ರವಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜ್ವರ, ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯ ಸೂಚಕ. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪಕ್ಕಡೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈಕಾಲು ನಡುಗುವುದು (ಫಿಟ್ಸ್) ಇದ್ದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಭೀಕರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಮಗು ಮಂಕಾಗುವುದು, ಗೊರಗೊರ ಶಬ್ದಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವುದು ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಮಗು ತಾಯಿಯ ಮಡಿಲಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸ್ಟೆಥೊಸ್ಕೋಪಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸಮಂಡಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಮೌಲಿಕ ಮಾನದಂಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಮುಂದುವರೆದ ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಎಂದೂ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಮೇರೆಯ (Marginal) ಹಂತದ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗದ ಸಂಶಯ ಬಂದಾಗ, ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ನಿಮಿಷ ಎಣಿಕೆ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ನಿಮಿಷದ ವರೆಗೆ ಮರುಎಣಿಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಎಣಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಇರಬೇಕು.

ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೬೦ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ೫೦ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ವರ್ಷ ತುಂಬಿದ ಮತ್ತು ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ೪೦ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ 'ವೇಗ ಉಸಿರಾಟ'(Fast breathing) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಇದು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೂಚಕವಾಗಿರುತ್ತೆ. ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ಪಕ್ಕೆ ಬಡಿತ (Chest indrawing) ಅಥವಾ ಕೇವಲ ಪಕ್ಕೆ ಬಡಿತ ವಿದ್ದರೂ ಅಪಾಯ ಲಕ್ಷಣ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಇವು ಭೀಕರ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದ ಸೂಚಕಗಳು.

ವಯೋಮಾನ, ಪೋಷಣೆಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಬೇರೆ ಸೋಂಕುಗಳ ಹಾವಳಿ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಮಂಪರು ಮುತ್ತುವುದು, ದೇಹ ನೀಲಿಗಟ್ಟುವುದು, ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಬಾಯಿ ಬಿಡುವುದು ವಿಪತ್ತಿನ ಸೂಚಕಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಲಭ್ಯ ಇವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ದರದ, ಗರಿಷ್ಠ ಪರಿಣಾಮದ, ಕಡಿಮೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುವ, ಶಿಶುವಿನ ಉಳಿವು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ ಯೋಜನೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಪ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುವ ಔಷಧ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ (Drug Kit) ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಬಹುದಾದ, ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ನೀಡಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಯೆಂದರೆ ಕೊಟ್ರೈಮಾಕ್ಸ್‌ಜೊಲ್, ಇದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು, ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಐದು ದಿನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರುಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಯಥಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಕೊಟ್ರೈಮಾಕ್ಸ್‌ಜೊಲ್‌ನ್ನು ಮುಂದಿನ ೪೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯ, ಮರುಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಥಿತಿ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಗಂಭೀರವಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಂಜೈಯಿಲ್ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್, ಎಂಪಿಸಿಲಿನ್, ಜೆಂಟಾಮೈಸಿನ್, ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವುದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಷ್ಟೇ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು :

೧) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಮೊಲೆಹಾಲನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

೨) ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ತಪ್ಪದೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

೩) ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ದೋಷಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

೪) ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಸಲ್ಲದು.

೫) ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

೬) 'ಓಣಿ ಕೂಸು ಬೆಳೀತು, ಕೋಣಿ ಕೂಸು ಕೊಳೀತು' ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ನಿರ್ಮಲ ವಾತಾವರಣದ ಆಟದ ಬಯಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯ.

೭) ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಜನಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

೮) ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಬೇಕು.

ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

(ರೋಗಿಯ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ)

ದಂತವೈದ್ಯ : ನಿಮಗೆ ಮೊದಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ ಹೇಳಲೋ, ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿ ಹೇಳಲೋ ?

ರೋಗಿ : ಒಳ್ಳೇದೇ ಹೇಳಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.

ದಂತವೈದ್ಯ : ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳು ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿವೆ.

ರೋಗಿ : ಹಾಗಾದ್ರೆ ಕೆಟ್ಟ ಸುದ್ದಿ ಏನು ?

ದಂತವೈದ್ಯ : ನಿಮ್ಮ ವಸಡುಗಳು ಎಷ್ಟು ಕೆಟ್ಟು ಕಿಲುಬಾಗಿವೆ ಅಂದ್ರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಷ್ಟೂ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕ್ಬೇಕು.

-ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

◆ ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

ಹೋದ ಬಾರಿಯ ಜೀವನಾಡಿಯ ಕೊನೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡಿರುವ ನಗೆಹನಿಯಿದು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲ, ಇದೊಂದು ಸತ್ಯ!

ಆರೋಗ್ಯಕರ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕೇವಲ ಹಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ, ಹೊಳಪಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತ ನಡೆದು ಮತ್ತೆಲ್ಲ ಮರೆಯುವುದಾದರೆ, ಅದು, ಅಲುಗಾಡುವ ತಳಪಾಯದ ಮೇಲೆ ಅಂದವಾಗಿ ದಂತದರಮನೆ ಕಟ್ಟುವ ಸಾಹಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದಂತದರಮನೆಗೆ ಯಾವ ಬಲವೂ, ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳು, ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯಲು, ಮುಖದ ಅಂದಕ್ಕೆ, ಮಾತಾಡಲು ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಅತಿಬೇಗನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬದುಕುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನುಷ್ಯ ಕೂಡ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳ ಮೊರೆಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳು ಹಲವಾರು. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲು ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳೆಂದೇ (Periodontium) ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಭದ್ರವಾಗಿರಲು, ಬಹುಕಾಲ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಈ ಹಲ್ಲು ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ,

೧) ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸುವ ವಸಡು (Ginigiva)

೨) ಹಲ್ಲಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ, ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳಿಗೂ, ಕೆಳಗಿನ ಮೂಳೆಗಳಿಗೂ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪರ್ಕ ಕಲ್ಪಿಸುವ ದಾರದೆಳೆಯಂತ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ (Periodontal Ligament)

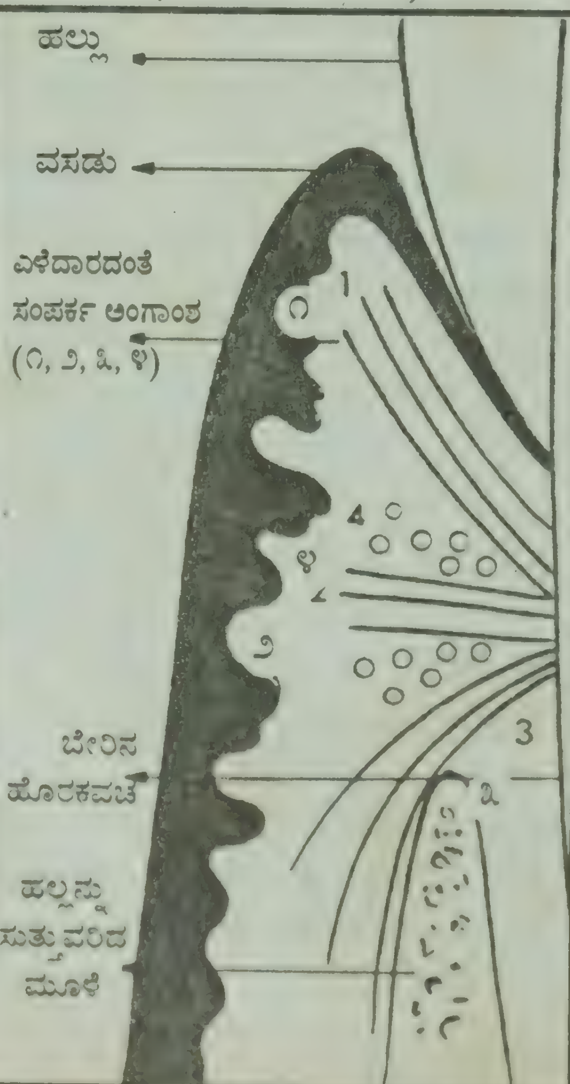
೩) ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳ ಗಟ್ಟಿ ಹೊರ ಕವಚ (Unemtum)

೪) ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳು (Alveolar Bone)

ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇಂದು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿರ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಕಂಡುಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗವೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕಾದ್ದು ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಇವೇ ಅಂಗಗಳೇ. ಈ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ನವನಾಗರಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬದಲಾದ ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯೇ ಕಾರಣ.

ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳು

(ಲಂಬ ಸೀಳು ನೋಟ)



ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಕಾಣುವುದು ಮು… ವಾಗಿ ಹಲ್ಲು, ನಂತರ ವಸಡು. ಆದರೆ ಅವ… ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲು… ಮೇಲೇ ಆಪಾದಿಸುವುದುಂಟು. ಬಹುಬ… ಅವು ವಸಡು ಮತ್ತಿತರ ಅಂಗಗಳ ಕಾಯಿ… ಗಳಾಗಿದ್ದು, ಹಲ್ಲಿನ ಉಳಿವಿಗೂ ಸಂಚಕ… ತರುತ್ತವೆ.

ವಸಡು : ಹಲ್ಲನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದಲ… ಸುತ್ತುವರೆದು ಹಿಡಿಯುವ ತೆಳುಗುಲಾ… ಗುಲಾಬಿ, ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ವಸ… ಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇ… ವಸಡು ಪೂರ್ತಿ ಕಾಣುವಂತೆ ನಗುವ ಮಂ… ಯನ್ನು ನಾವು ಹಾಗೆಂದೇ ಗುರುತಿಸುವುದುಂಟು… ಇಂತಹ ನಗು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಪ್ಪು… ದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ, 'ಸೆಕ್ಸಿ' ಅನ್ನುವಂತಹ ಅ… ಪ್ರಾಯ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಬೋಣವ… ಉಂಟು! ಪೂರ್ತಿಯಲ್ಲ ದಿದ್ದರೂ, ನಕ್ಕಾ… ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ವಸಡು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದವರಿಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ… ಗೋಧಿ ಮೈಬಣ್ಣದವರಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ, ಕ… ಮೈಬಣ್ಣದವರಿಗೆ ಕಂದುವರ್ಣದ ವಸಡುಗಳ… ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವ… ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಈ ಹಂಚಿಕೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಆಯ… ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು…

ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು ವಸಡು ಕಾಣುವ ಮಂದಿ… ಅದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಾಜೂಕಿನ ಶ… ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು (ex: FRENECTOMY) ಜಾರಿ… ಬಂದಿವೆ. ಆದರೂ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಹೊರಗಿಣುಕು… ವಸಡುಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ, ಹೊಳಪಿನಿಂ… ಕೂಡಿರದಿದ್ದರೆ, ಮುಖದ ಅಂದವೇ ಕೆಡುತ್ತ… ನೋವು ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಗಳೇನು?

ಹಲ್ಲನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನೇ ಪರೀಕ್ಷಿ… ಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು… ಭಾಗ ವಸಡುಗಳು, ಆದ್ದರಿಂದ ವಸಡಿಗೆ ತಗ… ಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತರೆ ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳಿಗ… ಹರಡುವುದು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ, ವಸಡಿ… ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿಯೆ…

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಇದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವಸಡು ತನ್ನ ಸಾಧಾರಣ ಬಣ್ಣ, ಆಕಾರ, ದಪ್ಪ, ಹೊರ ರೂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

★ ವಸಡು ಸಾಧಾರಣ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಮುಟ್ಟಿದರೆ ರಕ್ತ ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಅಸಹಜವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಅಥವಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ವಸಡು, ಸವೆತವನ್ನು ತೋರಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೇರಿನ ದಿಕ್ಕಿನೆಡೆ ಸರಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.

★ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹಲ್ಲಿನ ನಡುವೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ ವಸಡಿನ ಭಾಗ ಊದಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

★ ಇಡೀ ವಸಡುಗಳು ಊತವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧವಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

★ ಅದರ ಹೊರರೂಪು ಹೆಚ್ಚು ಬಿರುಸಾದಂತೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು.

★ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ ಕೂಡ ಅಪಾರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೋರಿಸಬಹುದು.

★ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ, ನಾವು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೇಲಿನವು ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಕೆಲವು ತೀವ್ರ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲೂ ವಸಡಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಒಸರಬಹುದು, ಅಂತೆಯೇ ದೇಹದ ಇತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗಲೂ ಇವೇ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ

೧) ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವ ಕಿಟ್ಟ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟಿನಂತ ಪದಾರ್ಥ ಕ್ರಮೇಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಸಮೀಪದ ವಸಡಿಗೆ ಸತತ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ,

೨) ಮಿನಿಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಸತತ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ,

೩) ಯಾವುದಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ,

ಉದಾ : ಕೆಲವು ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ

೪) ಚರ್ಮದ ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವಸಡಿನಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸುವುದರಿಂದ,

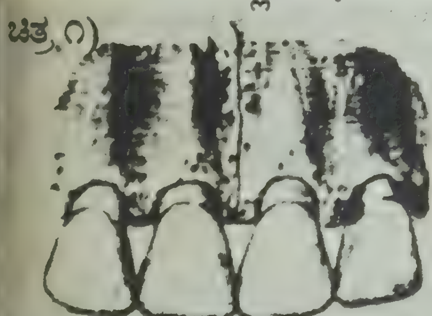
೫) ದೇಹ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗದ ಕೆಲವು ಮಿನಿಜೀವಿಗಳು ವಸಡಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಕಾಣುವುದರಿಂದ,

೬) ಮತ್ತು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಂಟುಗಳು ವಸಡಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಇತ್ಯಾದಿ.

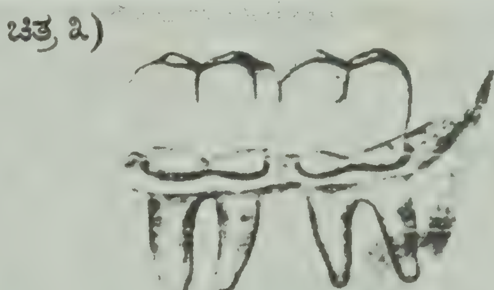
ಇವೇ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿಂಗಡನೆಯಾಗಿದೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಇತರೆ ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಹಲ್ಲಿಗೆ ಆಧಾರವಾದ ಮೂಳೆಯ ಸವೆತದ ಎರಡು ಮಾದರಿಗಳು

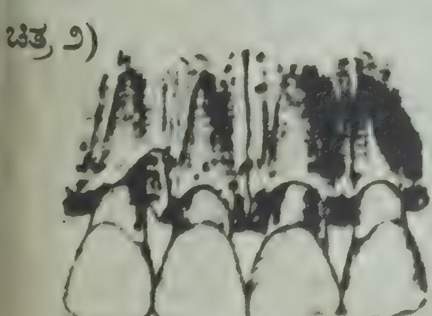
ಚಿತ್ರ ೧)



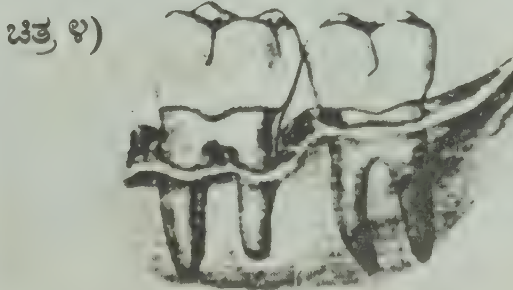
ಚಿತ್ರ ೩)



ಚಿತ್ರ ೨)



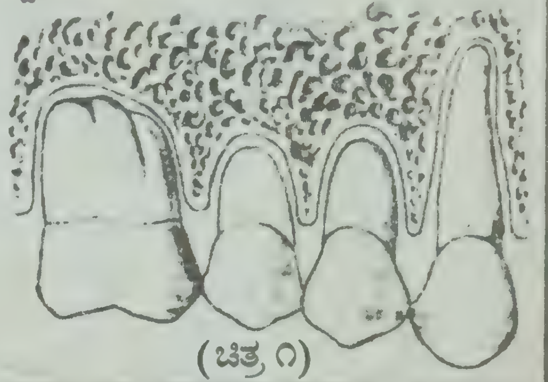
ಚಿತ್ರ ೪)



ಚಿತ್ರ ೧ ಮತ್ತು ೩ : ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮೂಳೆಯ ಕವಚ

ಚಿತ್ರ ೩ ಮತ್ತು ೪ : ನಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾದ ಮೂಳೆ, ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೋರಿಸಿರುವುದು.

ಬೇರುಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರಗಳು ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಾಗಲೂ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.



(ಚಿತ್ರ ೧)



(ಚಿತ್ರ ೨)

ಚಿತ್ರ ೧: ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಹೊರಮೈ ರಚನೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬೇರುಗಳು, ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಭರಿಸಲಾರವು.

ಚಿತ್ರ ೨: ಚೂಪಾದ, ಉದ್ದ ಬೇರುಗಳಿಂದಲೂ ಮೂಳೆ ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಹಲ್ಲಿನ ಇತರೆ ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ

ಎಳೆದಾರಗಳಂತಹ ರಚನೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳು ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲೆಗಳು, ಹಲ್ಲು ತನ್ನ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ತುತ್ತಾಗಬಹಾದಾದ ಎಲ್ಲ ಹಠಾತ್ ಪ್ರಹಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತೆಯಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ, ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು, ನರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಈ ಅಂಗಕ್ಕೆ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಪೂರಕ ಅಂಗವಾಗಿವೆ.

ನಾವು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೋಡುವ 'ಹಲ್ಲಿನ' ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ದಂತಕ್ಷಯದಂತ ರೋಗ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು ಅಥವಾ

ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹೇಗೆ?

೧) ಬ್ರಶ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಾಫ್ಟ್', 'ಮೀಡಿಯಮ್' ಮತ್ತು 'ಹಾರ್ಡ್' ಅಂತ ವಿಧಗಳಿವೆ. ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೊದಲೆರಡು ಬಗೆಯ ಬ್ರಶ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮ.

೨) ತರಿತರಿಯಾಗಿರುವ ಹಲ್ಲುಪುಡಿ, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಪುಡಿ, ರಂಗೋಲಿ ಪುಡಿ, ಬೇವಿನ ಕಡ್ಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೩) ಪೇಸ್ಟನ್ನು ದಂತಕುಂಚದ ನೈಲಾನ್ ಎಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಆ ಎಳೆಗಳ ಒಳಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಹೋಗುವಂತೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ಅಥವಾ ೧-೨ ಸೆಂ.ಮೀ. ಉದ್ದದ ಪೇಸ್ಟ್ ಸಾಕಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

೪) ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ದಂತಕುಂಚ ಹಿಡಿದ ಕೋನ, ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಭುಜದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಪೂರಾ ಕೊನೆಯ ಹೊರಮೈಗಳವರೆಗೂ ದಂತಕುಂಚ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ.

೫) ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಮುಂದು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಎಡಬಲದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಮುಂದು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೬) ೪೫° ಕೋನದಲ್ಲಿ ದಂತಕುಂಚವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ವಿಂಗಡಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ೧೫-೨೦ ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿ ದಂತಕುಂಚವನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು.

೭) ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರವೇ ಒತ್ತಡ ಹೇರಬೇಕು. ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಸವೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿ ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು.

೮) ಹಲ್ಲಿನ ಹೊರಭಾಗ, ಒಳಭಾಗ, ಅಗಿಯುವ ಭಾಗ, ಕೆನ್ನೆಯ ಒಳಭಾಗ, ನಾಲಿಗೆ ವಸಡುಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೯) ಹಲ್ಲನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದಂತೆ, ವಸಡಿಗೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನುಪಯೋಗಿಸಿ ದಂತ ಮಜ್ಜನದ ನಂತರ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

೧೦) ನೈಲಾನ್ ದಾರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತು(Floss)ವಿನಿಂದ, ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸ ಬಹುದು.

೧೧) ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಜಾಸ್ತಿ ಜಾಗವಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ಸಲಕರಣೆಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

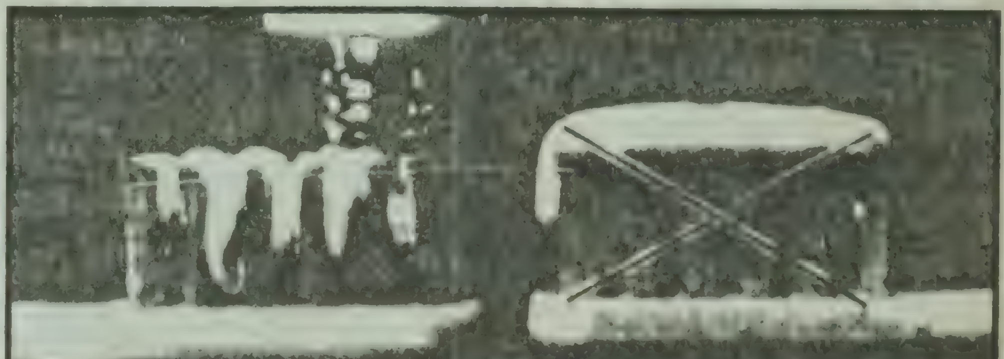
೧೨) ಆಹಾರ ತಿಂದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಊತ, ದುರ್ಗಂಧ ಗಳಿಂದ, ಬದಲಾಗುವ ಮುಖದ ಅಂದದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವೇ ಕುಗ್ಗಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿತ ಕಾಡಬಹುದು.

ಬೇರಿನಲ್ಲಿರುವ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಶ 'ಪಲ್ಪ್'ನ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗಿನ ಇತರೆ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬಿ, ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಯನ್ನೂ ಕರಗಿಸಿಬಿಡ ಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಮತ್ತೆ 'ಹಲ್ಲುಗಳು' ಅಲುಗಾಡತೊಡಗುತ್ತವೆ!

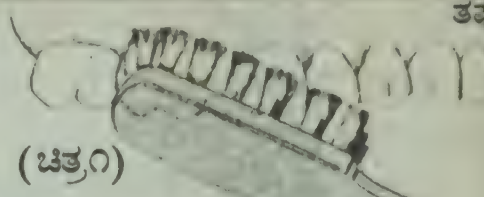
ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳು ಹೇಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲ್ಲು ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಗುಲುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅರಿವಿಗೆ ಹೀಗೆ ಬರುತ್ತವೆ.

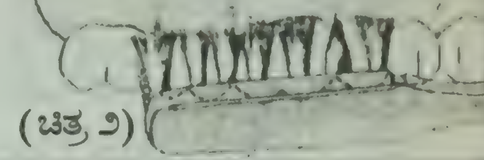
೧) ಹಲ್ಲಿನ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ.



ದಂತ ಕುಂಚಕ್ಕೆ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೈಲಾನ್ ಎಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಎಳೆಗಳ ಒಳಕ್ಕೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರುವಂತೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



(ಚಿತ್ರ೧)



(ಚಿತ್ರ ೨)

೧) ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವಾಗ ಮೊಣಕೈ ಸರಿಯಾದ ಎ... ದಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ತಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊ... ಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
೨) ಮೊಣಕೈ ಭುಜದ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದಂತಕುಂ... ಸ್ಥಾನ.

೨) ಹಲ್ಲು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸರಿದು, ನಡ... ಜಾಗ (ಸಂದು) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೩) ಮುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ವಸಡಿನಿಂ... ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.

೪) ಆಗಾಗ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ, ವಸಡುಗ... ಊದಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು.

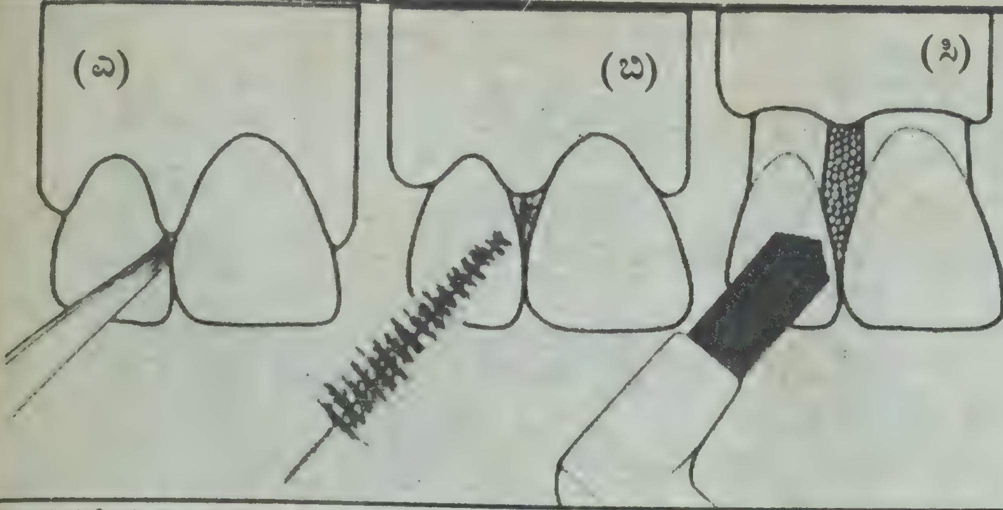
೫) ವಸಡನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಾ... 'ಜುಮು ಜುಮು' ಅನುಭವ.

೬) ಬಾಯಿಂದ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊಮ್ಮುವುದ...

೭) ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ವಸಡಿನ ಸಂ... ಗಳಿಂದ ಕೀವು ಸೋರುವುದು (ಇದನ... 'ಪಯೋರಿಯ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದಲ... ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ).

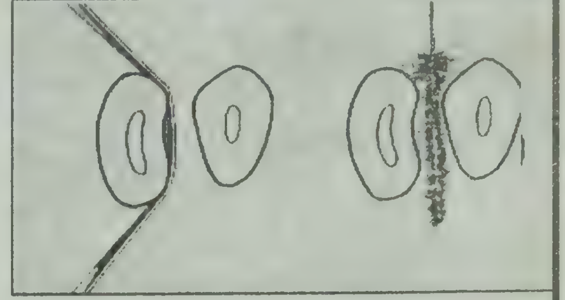
ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೇವಲ ಒಂದು ಹಲ್... ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಅಥವಾ ಹಲವು ಹಲ್ಲುಗಳ... ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದ... ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಹ... ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊ... ಬಹುದು.

ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ... ವೆಂದರೆ, ಈ ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗ...



I. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ದಂತ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಸಾಧನಗಳು: ಎ) ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲಾಸ್, ಬಿ) ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಂಧಿಸುವ ಮೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಕುಂಚ, ಸಿ) ಒಂದೇ ನೈಲಾನ್ ಎಳೆಗಳ ಗುಂಪನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕುಂಚ (ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ, ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ದಂತವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಿರ್ಧರಿಸಿ)

II. ಅವು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮ



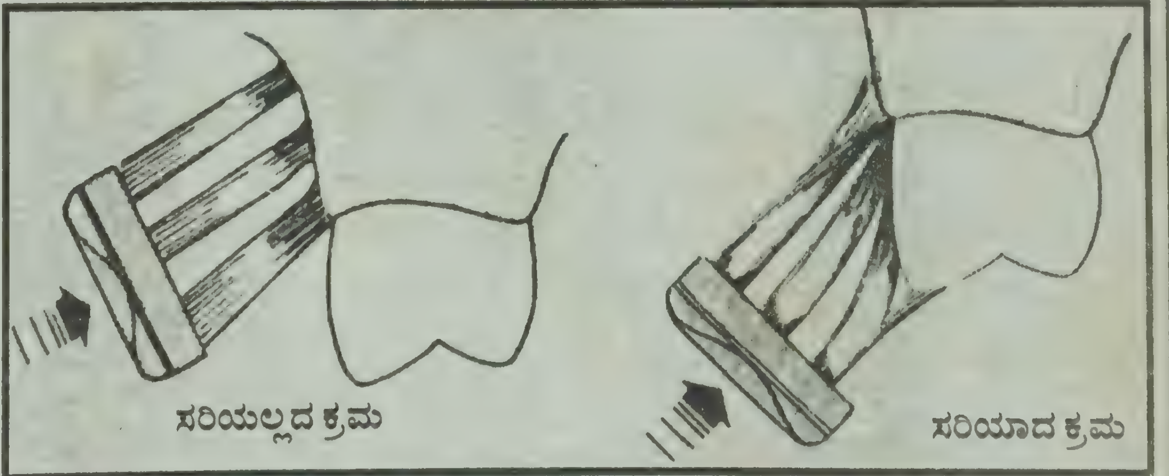
ಎಂಬುದು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ವಿಚಾರ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹರಡಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ,

★ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ.
★ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುವ ಗಾರೆಯಂತ ಲವಣೀಕೃತ ಪದಾರ್ಥ.
★ ವಸಡಿನ ಕೆಳಗೂ ಇರಬಹುದಾದ ಕಲ್ಲಿನಂತ *(Calculur)* ಪದಾರ್ಥ.
★ ಮಿನಿಜೀವಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ.
★ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಗುಲಿರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಅಂಗಗಳ ಮೂಲಕವೂ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಮುಂದುವರೆದ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಷ-ಕಿರಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ,
★ ಹಲ್ಲುಗಳ ಜೋಡಣೆ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಒತ್ತಡ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿಲ್ಲದಲ್ಲಿ, ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.
★ ಬೇರುಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಸ್ಥಾನದಿಂದ ಪಲ್ಲಟಗೊಂಡ ಹಲ್ಲುಗಳ ಕಾರಣ, ಕೆಳಗಿನ ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲವು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಬಹುದಾದರೂ ದಂತವೈದ್ಯರು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲ್ಲಾಡುವುದು, ಉದುರುವುದು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದಕ್ಕೆ, ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ, ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ದಂತಕ್ಷಯ, ವಸಡಿನ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಹಲ್ಲು ಆಧಾರ ಅಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನೀವೆಷ್ಟು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುತ್ತೀರಿ? ಅನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಯಾವ ವಿಧಾನ ಬಳಸಿ ಉಜ್ಜುತ್ತೀರಿ? ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಉಜ್ಜುತ್ತೀರಿ? ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಇಡೀ ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿಹೋಗಿ ಗಾರೆಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಉಚಿತವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ●



ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

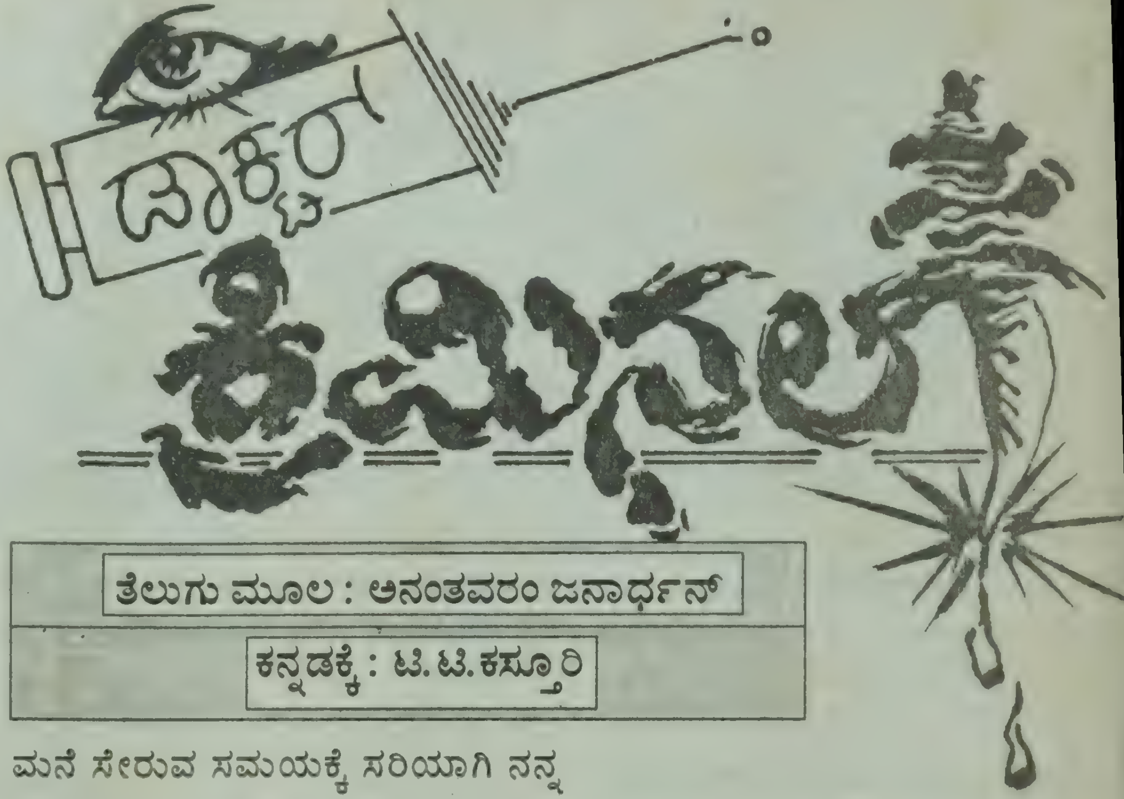
ವಸಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳದಿದ್ದರೆ, ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಸಲಹೆಗಳೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವೆನಿಸಬಹುದು.

ಧೂಮಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಎಲೆ, ಪಾನ್, ತಂಬಾಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸುವವರು ವಸಡಿಗೆ ಸತತ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಹೊಗೆಯ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಬೆಂದು ನಲುಗುವ ವಸಡು ಸುಲಭವಾಗಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ, ಸತತ ಎಲೆ-ಅಡಿಕೆಯ, ತಂಬಾಕಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತ ರೋಗಗಳಿಗೂ ದಾರಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೋಗಗಳು ದಾಳಿಯಿಡುತ್ತವೆ.

ಅತಿ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಇದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಲೆಗಳಿಂದಾಗಿ, ಬಾಯಿಯ ಅಂದ ಕೆಡುತ್ತದೆ, ದುರ್ಗಂಧ ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದಾದರೂ, ಮತ್ತೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕರೆಗಟ್ಟಿ ಸಿಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎರಡರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಇಂತಹ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.



ತೆಲುಗು ಮೂಲ : ಅನಂತವರಂ ಜನಾರ್ಧನ್

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ : ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ

ನಸುಗತ್ತಲು ಆವರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ... ಜೂಬಿಲಿಹಿಲ್ಸ್‌ನ ಕಪ್ಪಾದ ರಸ್ತೆಗಳ ಮೇಲೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಬೆಳ್ಳಿಬಣ್ಣದ 'ಸೀಲೋ' ಕಾರು ಗಕ್ಕನೆ ನಿಂತಿತು.

ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ರಾಜೇಶ್ ತನ್ನ ಸಫಾರಿ ಸೂಟನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಎಡಗಡೆಯ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಡೈರೆಕ್ಟರಿ ಕೆಬಿ-೩೨ ಅನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ತೆರೆದನು. ಅನಂತರ ಮೆಮೊರಿ ಆನ್ ಮಾಡಿ 'ಸಿ' ಎನ್ನುವ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ಅದುಮಿದನು. ಡೈರೆಕ್ಟರಿ ಮೋಡ್ ಆ್ಯಕ್ಟಿವೇಟ್ ಆಯಿತು.

ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ನಂಬರ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸ್ಟಾಪ್ ಬಟನ್ ಪ್ರೆಸ್ ಮಾಡಿ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಡೈರಕ್ಟರಿ ಕೆ.ಬಿ.-೩೨ ಅನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಜೇಬಿಗೆ ಇಳಿಸಿದನು.

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಿ- ದಿಸೀಜ್ ರಾಜೇಶ್'' ಸಣ್ಣದಾಗಿ ರಾಜೇಶನ ಧ್ವನಿ ಹೊರಬಿದ್ದಿತು.

''ಹಲೋ ರಾಜೇಶ್'' ಡಾಕ್ಟರ್ 'ಸಿ'ಯ ಸೌಜನ್ಯದ ನುಡಿ ಕೇಳಿಬಂತು.

''ನಮಸ್ಕಾರ ಸರ್, ನನಗಿನ್ನೂ ಯಾವುದೇ ಎನ್‌ವಲಪ್ ಬಂದಿಲ್ಲ''

''ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ ಡಾಕ್ಟರೇ! ನೀವು ಮನೆ ಸೇರುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನನ್ನ ಮನುಷ್ಯ ಬ್ರೀಫ್ ಕೇಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಓ.ಕೆ.''

''ಥ್ಯಾಂಕ್ಯೂ ವೆರಿ ಮಚ್, ರಿಯಲಿ ಯೂ ಆರ್ ಗ್ರೇಟ್'' ಡಾಕ್ಟರ್ 'ಸಿ'ಯ ಕಂಠದಲ್ಲಿನ ಉತ್ಸಾಹ ದ್ವಿಗುಣಗೊಂಡಿತು.

''ಇಟ್ಸ್ ಆಲ್ ರೈಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್. ಐ ಆ್ಯಮ್ ವರ್ಕ್ ಮೈಂಡೆಡ್. ನನಗೆ ಕೆಲಸ ಮುಖ್ಯ.''

''ಡನ್ ಸರ್'' ಮುಷ್ಟಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೆತ್ತಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಿ ನುಡಿದನು.

''ವೆರಿ ವೆಲ್''

ನಲವತ್ತೈದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಆದ ಆ ಒಪ್ಪಂದ ಒಂದು ತುಂಬಿದ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಆಹುತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಚು ಹೂಡಿತು.

ಇದು ಅವರೀರ್ವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದ ರಹಸ್ಯ.

ಶುಕ್ರವಾರ, ಏಪ್ರಿಲ್ ೧೧

ಸೂಪರ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್ -

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೮-೧೫

ಥಿಯೇಟರ್- ೩ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಆನಂದದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲೆಂದೇ ವಿದೇಶದಿಂದ ಬಂದ ಡಾ. ಚಿರಂಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೇ ಇವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಖುಷಿ. ಸರದಿ ಪ್ರಕಾರ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, 'ಹೀಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ಒದಗಿದ್ದು ತಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟ' ಎಂದುಕೊಂಡರು.

ಉತ್ತರವಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಸ್ನೇಹಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಕ್ಕು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಆಪರೇ
ನ್‌ಗೆ ತಾನು ಸನ್ನದ್ಧನಾಗುವುದರೊಂದಿ
ಎಲ್ಲರನ್ನು ಆಯಾ ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೮-೨೫

ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಅಂಬುಲೆನ
ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮುಖ್ಯದ್ವಾರದ ಮುಂದೆ ನಿಂತಿತ
ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ವ್ಯಾನ್ ಡ್ರೈವರ್ ಬ್ಲಡ್ ತುಂಬಿ
ಟ್ರೇಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತವಾಗಿ ಇಳಿಸುವ ಕೆಲಸದ
ನಿರತನಾಗಿದ್ದ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಆಪರೇಷನ್‌ಗ
ವಾರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಒಂದೇ ಬ
ತರಿಸುವುದು ನಿಯಮ. ವ್ಯಾನ್ ಡ್ರೈವ
ಟ್ರಿಪ್‌ಶೀಟ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಬ್ಲಡ್ ಸ್ಟಾಕ್ಸ್ ಚ
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಏ ಗ್ರೂಪ್.... ಬಿ ಗ್ರೂಪ್ ಎನ್ನುತ
ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಹೋದನು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನೊಳ
ಸ್ಥಳೀಯ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ; ನರ್ಸ್ ಚಂದ
ಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಾಫಿ ಹೀರುತ್ತಾ ಸರ
ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದನು.

ಅವಳ ಬಿಳಿಯಾದ ಗೌನ್ ಹಿಂದಿ
ನುಣುಪಾದ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳನ
ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ''ಚಂದನಾ.... ವೆರಿ ಸ್ವೀ
ನೇಮ್. ಹೆಸರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಯು ಆರ್ ಕ್ವಯ
ಕ್ಯೂಟ್. ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟವಾಗಿರುವೆ''

ಪುರುಷರ ಸೈಕಾಲಜಿ ಚೆನ್ನಾ
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಚಂದನಾ ಯಾ
ಮುಜುಗರಕ್ಕೀಡಾಗಲಿಲ್ಲ, ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲ
ಇಲ್ಲ.

''ಥ್ಯಾಂಕ್ಯೂ ಡಾಕ್ಟರ್ ! ಯು ಆರ್ ಆಲ್ಸೋ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಸಮ್- ನೀವೂ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀರಾ. ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ''.

''ವಾಟ್ ಎ ಲಕ್ಕಿ ಮ್ಯಾನ್ ಐ ಯಾಮ್- ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಫಾರ್ ಯುವರ್ ಕಾಂಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್''

'' ಆ ಮಾತು ನಾನು ಹೇಳಬೇಕು ಡಾಕ್ಟರ್ ! ನೀವೆಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯವರು. ತುಂಬಾ ದಕ್ಷರೆಂದು ನನ್ನ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ನನಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಸಂತೋಷ'' ಓರೆಗಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೃದಯ ಸೂರೆಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ಚಂದನ ಹೇಳಿದ ನುಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಪನಾ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಿದವು.

''ನಮಗೆ ನೈಟ್ ಡ್ಯೂಟಿ ಇದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದಲ್ಲಾ!''

''ಇಲ್ಲ- ನನಗೆ ನೈಟ್ ಡ್ಯೂಟಿ ಕೊಂಚವೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ- ಹಗಲಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು''

ವಯ್ಯಾರದಿಂದ ಹೇಳಿದಳು ಚಂದನ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ ಸಂಕೋಚಪಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದನು.

'' ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಚಂದನಾ'' ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪರಿಸರವನ್ನೂ ಸಹ ಮರೆತನು.

ನರ್ಸ್ ಚಂದನ ತನ್ನ ನೀಲ ವರ್ಣದ ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ''ಚಿಕ್ಕ ವಿನಂತಿ ಚಲಪತಿ'' ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬೇಕೆಂದೇ ಬಿಟ್ಟಳು ಚಂದನ.

''ಹೇಳು ಡಾರ್ಲಿಂಗ್- ನಿನಗಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ''

''ಮತ್ತೇನು ಇಲ್ಲ- ನನಗೆ ಅರ್ಜಂಟಾಗಿ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಬೇಕು- ನಿಮ್ಮ ಇಷ್ಟ''

ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಮನ್ಮಥ ಬಾಣವನ್ನು ಗುರಿಯತ್ತ ಬಿಟ್ಟಳು ಚಂದನ.

ಉಬ್ಬಿ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದ ಚಲಪತಿ ಗಾಳಿ ತೆಗೆದ ಬೆಲೂನಿನಂತೆ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದನು.

''ಎಲ್ಲಿಡಬೇಕು?'' ಬ್ಲಡ್ ಇರುವ ಕ್ರೇಟ್ಸ್ ಟ್ರಾಲಿಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು ಟ್ರಕ್ ಡ್ರೈವರ್.

''ಅಲ್ಲೇ ಹಾಕು''- ಕೋಪದಿಂದ ಹೇಳಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ.

ಟ್ರಿಪ್ ಶೀಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಮುಂದಿರಿಸಿ ''ಸಹಿ ಮಾಡಿ ಸಾರ್'' ಎಂದನು ಡ್ರೈವರ್.

ಕೋಪದಿಂದ ಸಹಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ''ನಿನ್ನ ಹೆಸರು'' ಎಂದನು ಚಲಪತಿ.

''ಕ್ರಿಸ್ಟಫರ್'' ಸಹಿ ಆದ ಟ್ರಿಪ್ ಶೀಟ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ವ್ಯಾನ್‌ನತ್ತ ಸರಸರ ನಡೆದನು. ವ್ಯಾನ್ ಡ್ರೈವರ್ ಹೋದ ಕಡೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ ಚಲಪತಿ-

'' ಡಾರ್ಲಿಂಗ್ ನಾವು ಎಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ?''

''ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿ ಬಳಿ ಇದ್ದೇವೆ'' ಉತ್ತರ ಹೇಳಿದಳು ಚಂದನ.

'' ನಿನ್ನನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಚಂದನಾ''

ಚಂದನ ಗೊಳ್ಳೆಂದು ನಕ್ಕಳು.

''ನಮ್ಮವರು ದೊಡ್ಡ ಬಾಕ್ಸರ್, ನಿನಗಿನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವಾ?''

''ಗುಡ್ ಜೋಕ್ .... ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಮೂರು ನೂರು ಮಾತ್ರ ಇವೆ''. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದನು



ಬಾಣಲೆಯಿಂದ ಬೆಂಕಿಗೆ



ಡಾಕ್ಟರ್ : ನಿಮ್ಮೆಜಮಾನರ ಬೆನ್ನುನೋವು ಹೇಗಿದೆಯಮ್ಮಾ ? ನಾನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದೆಯಾ ?

ಕುಡುಕ ಗಂಡನ ಹೆಂಡತಿ : ನೀವು ಹೇಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿಲ್ಲಾ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ. ನೀವು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಅವರ ಬೆನ್ನಿಗೆ ವ್ಹಿಸ್ಕೀ ಉಜ್ಜಿ, ಅಡಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೇ ಅಂತ ಹೋದೆ. ವಾಪಸು ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಕ್ಕೋಕೆ ಹೋಗಿ, ಕತ್ತು ಮುರುಕೊಂಡು ಹ್ಯಾಪ್‌ಮೋರೆ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಕೂತಿದ್ದಾರೆ.

♦ ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಚಲಪತಿ.

''ನೋ ಕ್ರೆಡಿಟ್'' ಎಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಬೋರ್ಡ್ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಯಾಕೆ ಗೊತ್ತಾ?''

ದೇಹ ಬಳುಕಿಸುತ್ತಾ, ವಯ್ಯಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿದಳು ಚಂದನಾ.

ಶೃಂಗಾರ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ ಆ ನರ್ಸ್‌ಳ ಕಾಮದ ಪಾಶದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿ ಮೈಮರೆತ ಸ್ಥಾನಿಕ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ, ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಷಿನ್ ಕ್ಲಿಕ್ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೮.೪೫

ಬಿಜಿನೆಸ್ ಟೈಕೂನ್ ರವೀಂದ್ರ ಆಪರೇಷನ್ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲಗಲು ಸೂಚಿಸಿದನು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಆಪರೇಷನ್ ಆರಂಭಿಸಿದನು. ಏನು ಶ್ರಮ ವಹಿಸದೆ ಆತನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಂಗಾಂಗ ದೊರಕಿತು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯ ಹಸ್ತ ನೈಪುಣ್ಯತೆಯನ್ನು ಥಿಯೇಟರ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅತ್ಯಂತ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯.೦೫

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತಲೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿದನು. ಆಪರೇಷನ್ ಬಹುಪಾಲು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಂತೆ, ಥಿಯೇಟರ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯ ಕೈ ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಪರಿಣಾಮ ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಕಾಲ್‌ಪೆಲ್ ರೋಗಿ ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಬಡಿದು ಹರಿಯಿತು. ರಕ್ತ ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆ.

'ಓ ಮೈಗಾಡ್' ಕಿರುಚಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ರೋಗಿಯ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ತಕ್ಷಣ ೯೫ಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಹೋಯಿತು.

ರೋಗಿಗೆ ಷಾಕ್ ಆಯಿತು.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಕಿರುಚಿ ಹೇಳಿದನು

ಅನೆಸ್ಥೀಷಿಯಾ ಎಲ್ಲಿ?

''ಇಲ್ಲೇ ಇದೆ ಸರ್''

''ಬ್ಲಡ್ ತರಿಸಿರಿ- ರೋಗಿಗೆ ಅನೆಸ್ಥೀಷಿಯಾ ಕೊಡಬೇಕು- ಕ್ವಿಕ್''

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯ ಬಾಯಿ ಮಾತು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ನರ್ಸ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ನಿಂದ ಓಡಿದಳು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯.೦೬

ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ರಿಂಗ್ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಶೃಂಗಾರ ಸಲ್ಲಾಪದಲ್ಲಿ ಮಿಂದು ಹೋಗಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಷಿನ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಫೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು.

''ಬ್ಲಡ್ ಸಪ್ಲಯ್ ಹಿಯರ್''

ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್- ೧೧ ರಿಂದ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯವರಿಗೆ 'ಓ' ಟೈಪ್ ಬ್ಲಡ್ ನಾಲ್ಕು ಯೂನಿಟ್ ಬೇಕು. ಅರ್ಜಂಟ್''

'' ಸರಿ-ಈಗಲೇ ಕಳಿಸುತ್ತೇನೆ'' -ಫೋನ್ ಇಟ್ಟ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ ಆಗಲೇ ಟ್ರಕ್ ಡ್ರೈವರ್ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದ ಟ್ರೇಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ನಾಲ್ಕು ಬ್ಲಡ್ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಳಿಸುವ ಮೆಟಲ್ ಕಾರ್ಟ್ ಮೇಲಿರಿಸಿದನು. ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ 'ಓ' ಟೈಪ್ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ವಾರ್ಡ್ ಬಾಯ್‌ಗೆ ಕರೆಗಂಟೆ ಗುಂಡಿ ಒತ್ತಿದನು.

''ಏನಿದು ಅವಸರ?''- ಮೆದು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದಳು ನರ್ಸ್ ಚಂದನ.

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಆಪರೇ[...] ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ತು[...] ಗಂಭೀರವಾಗಿರಬಹುದು'' ಮೆದು ಧ್ವನಿ[...] ಹೇಳಿ ಚಂದನಳ ಕೈಯನ್ನು ಮೃದು[...] ಹಿಸುಕಿದನು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯.೧೦

ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿ[...] ವಾರ್ಡ್ ಬಾಯ್‌ನ್ನು ನೋಡಿದ ಡಾ[...] ಚಲಪತಿ, ನರ್ಸ್ ಚಂದನ ಪರಸ್ಪರ ದ[...] ಸರಿದರು.

''ಏನ್ಸಾರ್ ಕರೆದಿರಿ?''

''ಇದನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಆಪರೇಷ[...] ಥಿಯೇಟರ್-೨ಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋ[...] ವೆರಿ ಅರ್ಜೆಂಟ್. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜ[...] ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.'' ವಾರ್ಡ್‌ಬಾಯ್ ವ[...] ಕಾಟನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಆಪರೇಷ[...] ಥಿಯೇಟರ್ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋದ[...]

ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ವಾರ್ಡ್ ಬಾಯ್ [...] ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ ಚಂದನ[...] ತಿರುಗಿ ''ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ- ಸರಿಯೇ[...] ಎಂದನು.

''ನೀವು ತುಂಬಾ ಕ್ರೇಜಿ- ಎಕ್ಸರೇ ಕೋ[...] ಬಂದು ಬಿಡಿ''-ಎನ್ನುತ್ತಾ ಎದ್ದಳು.

''ಎಲ್ಲಿಗೆ?'' - ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದನು ಚಲಪತಿ.

''ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂ[...] ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಕ್ಸರೇ ಕೋಣೆಗೆ ಬರುತ್ತೇ[...]

''ಎರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತೇನೆ''

'' ಬಾಯ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಹೊರಗೆ ನಡೆದ[...] ಚಂದನ.

ಬೆಡಗು ಬಿನ್ನಾಣದಿಂದ, ಸೊ[...] ಬಳಕಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಚಂದ[...] ಅಂದ-ಚಂದಗಳನ್ನು , ಅವಳ ದೇಹದ ಉ[...] ತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ತದೇಕ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಗಮನಿಸು[...] ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉಹಾಲೋಕದ[...] ವಿಹರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ದಿ ಗ್ರೇಟ್ ರೆಸಿಡಂಟ್ ಡಾಕ್ಟ[...] ಚಲಪತಿ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯.೧೨

ಎರಡನೆ ಅಂತಸ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಪರೇಷ[...] ಥಿಯೇಟರ್-೨ಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಂ[...] ಹೋಗಲು ಲಿಫ್ಟ್ ಬಳಿ ಕಾಯುತ್ತಾ ನಿಂತ[...] ವಾರ್ಡ್ ಬಾಯ್.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯.೧೩

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಆಪರೇಷ[...] ಥಿಯೇಟರ್-೨ ರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾ[...]

ವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ತನಗೆ ತಿಳಿದ ಪದ್ಧತಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದನು.

''ಇನ್ನೂ ರಕ್ತ ಬರಲಿಲ್ಲ?'' ಅಸಹನೀಯವಾಗಿ ಕೇಳಿದನು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯.೧೫

ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್-೨ರ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಬಡಿದನು ವಾರ್ಡ್‌ಬಾಯ್. ಸಿಸ್ಟರ್ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಗ್ಸ್ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ''ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿಯತ್ತ ನಡೆದಳು.

''ಸ್ಟಾರ್ಟ್-ಪಂಪಿಂಗ್-ಫಾಸ್ಟ್'' ಕಿರುಚಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ರೋಗಿಗೆ ಬ್ಲಡ್ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರಂಭವಾಯಿತು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯.೧೮

ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಸ್ಥಾನಿಕ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಕಾಲವನ್ನು ಜಯಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೆ ಎಕ್ಸರೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಚಂದನಳಿಂದ ಹೊಂದುವ ಸುಖ ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲದ ಮೇಲೆ ರೇಗಿತು.

ಎದ್ದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಹತ್ತಿದನು. ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಆತನು ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಷಿನ್ ಕಡೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಲು ಹೊರಟನು. ಆಗತಾನೆ ಬಂದ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮೆಸೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಆತನ ದೃಷ್ಟಿ ಹೋಯಿತು, ಸಂದೇಶ ಓದಲಾರಂಭಿಸಿದನು.

ಬ್ಲಡ್‌ಬ್ಯಾಂಕ್, ಏಪ್ರಿಲ್-೧೧

ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀಡಿದ 'ಓ' ಟೈಪ್ ರಕ್ತ ಯುನಿಟ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಿಬಿ ೭೧೧೮೩ ಸಿಬಿ ೭೦೦೦೩೮ ರೆಡ್ ಬ್ಲಡ್ ಸೆಲ್ಸ್, ಫ್ರೆಷ್ ಪ್ರೊಜೆನ್ ಫ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗಮನಿಸಿರಿ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಟೈಪ್-೧ ಆಂಟಿ ಬಾಡಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿವೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಪ್ರಮಾದಕರ.

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡ್ ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತನಾದನು. ತಕ್ಷಣ ತನ್ನ ಟೇಬಲ್ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಾನು ಸಹಿ ಮಾಡಿದ ಟ್ರಿಪ್ ಶೀಟ್ ಪ್ರತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಯುನಿಟ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದನು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸೂಚಿಸಿದ ರಕ್ತ ಯುನಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ತಾನು ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಿದ್ದನು ಇಂಟರ್‌ಕಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು - ''ಓ ದೇವರೆ'' ಅಂದುಕೊಂಡನು, ಆಪರೇಟರ್ ಲೈನ್‌ನೊಳಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ''ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್-೨ ಅರ್ಜೆಂಟ್'' ಎಂದು ಕಿರುಚಿದನು. ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ ಆ ಕರೆಯನ್ನು ಒಬ್ಬ ಸಿಸ್ಟರ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಳು.

''ನಾನು ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ರೆಸಿಡೆಂಟ್ ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಲಪತಿ ಮಾತಾನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ಯುನಿಟ್‌ಗಳ ಒಂದು ಗ್ರೂಪ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಕಳಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅವನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ! ಫ್ರೆಷ್ ಬ್ಲಡ್ ಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ'' ಬೇಗ ಬೇಗ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಚಲಪತಿ ಮಾತನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೇಳಿದಳು ನರ್ಸ್;

''ಕ್ಷಮಿಸಿ, ಯೂ ಆರ್ ಟೂ ಲೇಟ್. ರೋಗಿಗೆ ಆ ರಕ್ತವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ನೀಡಲಾಗಿದೆ''

ಬೆವೆತು ಹೋದ ಚಲಪತಿ ರಿಸೀವರ್ ಇಟ್ಟುಬಿಟ್ಟನು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-೯.೨೨

''ಬ್ಲೀಡಿಂಗ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್''

''ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಡಾಕ್ಟರ್''

''ಟೆಂಪರೇಚರ್ ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಡಾಕ್ಟರ್''

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ಮಾನಿಟರ್ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಮಾನಿಟರ್‌ನಲ್ಲಿನ ಗೆರೆಗಳು ಪ್ರಮಾದಕರ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ರೋಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ.



ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದೆಯೇ.........

ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ : ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪವರ್ ಇರೋ ಕನ್ನಡಕಗಳು ಬೇಕು ಅಂತ ಕಾಣುತ್ತೆ.

ರೋಗಿ: ನನ್ನನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದೆಯೇ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೇಳ್ತೀರಿ, ಡಾಕ್ಟರ್?

ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ : ಬಾಗಿಲ ಒಳಗೆ ಹಾದು ಬರದೆ, ಕಿಟಕಿಯೊಳಗೆ ತೂರಿ ಬಂದಿರಲ್ಲಾ ಅದಕ್ಕೆ.

♦ ಎಸ್ ವಿಶ್ವನಾಥ್

''ಓ ಮೈಗಾಡ್! ವೆಂಟ್ರಿಕ್ಯುಲರ್ ಫೈಬ್ರಿಲೇಷನ್-ಕ್ವಿಕ್'' ಕಿರುಚಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

''ಷಾಕ್ ಹಿಮ್''

ರೋಗಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಹೊಂದಿಸಿ ಮಷಿನ್ ಆನ್ ಮಾಡಿದಳು ಸಿಸ್ಟರ್.

ರೋಗಿಯ ಎದೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮೇಲೆದ್ದು ತಕ್ಷಣ ಡಬ್ಬೆಂದು ಬಿದ್ದಿತು.

''ಇದರ ಮೇಲೆ ಫ್ರೈಯಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಿ-ಕ್ವಿಕ್'' ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಅನೆಸ್ಥಾಲಜಿಸ್ಟ್ ತುಟಿ ಬಿಚ್ಚಿದನು.

''ನೋ ಹಾರ್ಟ್ ಬೀಟ್- ಹೃದಯ ನಿಂತಿದೆ''

''ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಷಾಕ್ ಕೊಡಿ'' ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ಸಿಸ್ಟರ್ ಮೆಷಿನ್ ಡಯಲ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾರಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಳು.

''ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚಲನೆಯೂ ಇಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟರ್''

ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ ನಿಸ್ತೇಜಿತನಾಗಿ ಮೆಷಿನ್ ಡಯಲ್ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಷಾಕ್ ನೀಡಿದನು. ರೋಗಿ ತಕ್ಷಣ ಮೇಲೆದ್ದು ಚಲನರಹಿತವಾಗಿ ಬಿದ್ದನು.

''ಹಿ ಈಜ್ ಡೆಡ್'' ಎಂದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ೯.೩೦

ಮಧುರವಾದ ಸಂಗೀತದ ಧ್ವನಿ ಸೆಲ್ಯುಲರ್ ಫೋನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಬೆಡ್‌ರೂಮಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಒರಗಿದ್ದ ರಾಜೇಶ್ ಫೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು.

''ಯಾರು?''

''ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಿ!! ಆಪರೇಷನ್ ಸಕ್ಸೆಸ್-ಪೇಷೆಂಟ್ ಡೆಡ್!''

''ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಡಾಕ್ಟರ್''

''ನೋ ಸ್ವೀಟ್ ಇನ್ ಇಟ್! ದಟ್ಸಾಲ್''

''ಮುವತ್ತು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಾದ ಒಪ್ಪಂದ ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಜಾರಿಗೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾಗಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ರೋಗಿ ರಾಜೇಂದ್ರನ ಕಡೆ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ನೋಡಿದನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಚಿರಂಜೀವಿ.

ಸೋಲು, ಆತನಿಗಿದೇ ಮೊದಲು!

(ಮುಂದುವರಿಯುವುದು)

'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ'

ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಕಣ

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ

ವಿದ್ವಾನ್ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿಯವರು

'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' - ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ೧೯೯೭

೧. ಹೆಸರು ....

೨. ಹೆಸರಿನ ಪ್ರಕಟಣೆ ಬೇಡವಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಕೇತ ನಾಮ....................................

೩. ವಿಳಾಸ ....

....

೪. ಲಿಂಗ: ಸ್ತ್ರೀ ....ಪುರುಷ..............................

೫. ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ ....ದಿನ..............................

೬. ಜನ್ಮ ಸಮಯ ....ಗಂಟೆ ....ನಿಮಿಷ

೭. ಜನ್ಮ ಸ್ಥಳ ....ಗ್ರಾಮ ....ತಾಲ್ಲೂಕು ....ಜಿಲ್ಲೆ..............................

೮. ನಿಮಗೇನು ಬೇಕು ? (ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆರಿಸಿ) : ★ ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯ ☐ ★ ವಾರ್ಷಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಭವಿಷ್ಯ ☐

೯. ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಭವಿಷ್ಯವಾದರೆ, ರೋಗದ ಹೆಸರು..

೧೦. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಾನು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಂತರ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಾಫಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹವಿಲ್ಲದೇ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆಂದು ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಸ್ಥಳ ....

ದಿನಾಂಕ.............................. ಸಹಿ

ನಿಯಮಗಳು

- ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
- ಇದೊಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾತ್ರ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಫಲ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವು ನಿಜವಾಯಿತೇ? ಸುಳ್ಳಾಯಿತೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರ, ವಾದ ವಿವಾದಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
- ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಓದುಗರು ನೀಡಿದ ಉತ್ತರಗಳೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಕೊಡುವವರು ಮಾತ್ರ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಪತ್ರಗಳು ಆಗಸ್ಟ್ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದೊಳಗೆ ನಮಗೆ ತಲುಪಲಿ.
- ಈ ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' ವಿಭಾಗ,

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೩೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್,

೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯

ಜಾತಕ ಕಳುಹಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಂಕಣ. ಇದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದ ವಿದ್ವಾನ್ ರಾಮಚಂದ್ರ ಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿಯವರಿಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಆಭಾರಿ.

ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಓದುಗರ ತೀವ್ರ ಉತ್ತೇಜನ ದೊರೆತಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರವೇಶಪತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಜಾತಕವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಕಳುಹಿಸಿರುವವರ ಕೆಲವು ಜಾತಕಗಳು ಅನೇಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ಕೂಡಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜಾತಕವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಯಾರ ಯಾರ ಭವಿಷ್ಯ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೋ, ಅವರೆಲ್ಲ ಸೂಚಿಸಿದ ಅವಧಿಯೊಳಗೆ ಭವಿಷ್ಯ ನಿಜವಾದರೆ ನಿಜವೆಂದು, ಸುಳ್ಳಾದರೆ ಸುಳ್ಳೆಂದು ಬರೆದು ತಿಳಿಸಲೇಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ವ್ಯರ್ಥವಾದೀತು.

ಓದುಗರು ಸಹಕರಿಸುವರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಈ ಅಂಕಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಿಂದ - ರೋಗ ಪರಿಹಾರ ?

- ಸಂಪಾದಕ

ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಿಂದ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ

ಈ ಭೂಮಿಯ ಜೀವಿಗಳ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಗುಣ, ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗ್ರಹಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯವನ್ನು ರೋಗ ನಿಧಾನ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ''ಜೀವನಾಡಿ'' ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಪರಿಹಾರ' ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಮ್ಮ ರೋಗ ಅಥವಾ ರೋಗ ಸಂಶಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವವರು ಈ ಪಕ್ಕದ ಪುಟದಲ್ಲಿನ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ' ಕೂಪನ್ನನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಾಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಉತ್ತರವನ್ನು ಮುಂದಿನ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗುವುದು.

-ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ ತ್ಯಾಗಲಿ

ಶುಕ್ರ ೧			ಶನಿ ೧೦ ಚಂದ್ರ ೧೨ ರಾಹು ೧
ಬುಧ ೮ ರವಿ ೧೦			
ಕುಜ ೧ ಮಾಂದಿ ೧೧			
ಕೇತು ೭		ಲಗ್ನ ೮	ವ. ಗುರು ೧೦

ಮೀನಾಕ್ಷಿ ದೇವದಾಸ ಪಾವಸ್ಕರ್, ರೋಣ,

ಸಮಸ್ಯೆ : ಹೃದಯ ರೋಗ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ನಿಮಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಜನ್ಮಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಬಂದದ್ದು. ರೋಗಾಧಿಪತಿ ಗುರು ವ್ಯಯಸ್ಥನೂ ಆಗಿ, ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ಅನುಪಾನದಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಲಾರದು. ಹೃದಯ ರೋಗವೇನೂ ನಿಮಗೆ ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಇಲ್ಲ. ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ ಹೀನತೆ, ಹೃದಯ ರೋಗದಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷ್ಣು ಸಹಸ್ರನಾಮವನ್ನು ಪಾರಾಯಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಶ್ರೀಮತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಮಸ್ಯೆ - ಮಕ್ಕಳಿಲ್ಲದಿರುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಜಾತಕದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಯೋಗವು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಇದುವರೆಗೆ ಸಂತಾನವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಗ್ರಹದಶಾ- ಭುಕ್ತಿಗಳು ಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ನಿಮಗೆ ಶನಿ ದೆಶೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ೧೯೯೮ ಅಥವಾ ೧೯೯೯ರಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಂತಾನ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಶನಿ ದಶಾಬುಧ ಭುಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂತಾನಯೋಗವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಪತಿಯ ಜಾತಕದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆಯಿದ್ದರೆ ಫಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದೀತು. ಏನೇ ದೋಷವಿದ್ದರೂ, ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಸಂತಾನ ಲಾಭವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೧೦೮ ಬಾರಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆ ಜಪಿಸಿರಿ. ಖಂಡಿತ ಸಂತಾನ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ಲೋಕ : *ದೇವಕೀಸುತ ಗೋವಿಂದ ವಾಸುದೇವ ಜಗತ್ಪತೇ ।*
ದೇಹಿ ಮೇ ತನಯಂ ಕೃಷ್ಣ ತ್ವಾಮಹಂ ಶರಣಂ ಗತಃ ॥

ರವಿ		ಕುಜ ಕೇತು	ಶನಿ
ಲಗ್ನ, ಗುರು, ಬುಧ, ಚಂದ್ರ			
ಶುಕ್ರ			
	ರಾಹು		

ಲಗ್ನ		ಕುಜ	
			ಕೇತು ಗುರು
ರಾಹು			
ಶನಿ ಬುಧ ಶುಕ್ರ	ರವಿ	ಚಂದ್ರ	

ಶಾಂತಮೂರ್ತಿ, ಕೊಪ್ಪಳ

ಚಿರಂಜೀವಿಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಾಲಗ್ರಹ ದೋಷವೂ, ಮಗುವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಯು ತಪ್ಪು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ್ದೂ ಅಥವಾ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಕ್ರೂರ ಔಷಧವನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದೂ ಕಾರಣವಾದಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಂಚಮ ಕೇಮ, ರಾಹು ದೃಷ್ಟಿ, ಬುಧನ ಮೇಲೆ ಕುಜನ ಅಷ್ಟಮ ದೃಷ್ಟಿ ಇವು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ನಿರಾಶರಾಗಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಕ್ರಮೇಣ ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥಾನವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇವನ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧವು ಪೋಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ, ವಚಾ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ೧-೨ ವರ್ಷಗಳು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬಾಲಗ್ರಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

"ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್"

ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಡನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಲೋಚನೆ

ಓದುಗರೇ,

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿದಿರಬಹುದು. ಅವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ತಿಳಿಯುವ ಮಾರ್ಗ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ನಿಮಗೆ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸಿಗದಿರಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ.........

ನಿಮಗಾಗಿ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಈ ಹೊಸ ಅಂಕಣವನ್ನು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಮಾನಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ || ವಿಜಯಕುಮಾರ್ *ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು,*

ದೇವಿ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಮ್, ರೈಲ್ವೆ ಪ್ಯಾರಲಲ್ ರೋಡ್, ಶೇಷಾದ್ರಿಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾದ ಇವರು ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಯಮಗಳು

೧) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಫಾರಂನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.
೨) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಚುಟುಕಾಗಿರಲಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ.
೩) ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
೪) ಈಗಾಗಲೇ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ 'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್' (ದ್ವಿತೀಯ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ) ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಔಷಧ ವಿವರಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಫಾರಂ ಜೊತೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ.
೫) ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೬) ತಿಂಗಳ ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕದೊಳಗಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ನಮಗೆ ತಲುಪಬೇಕು.

ನೀವು ಪತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ
'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ'
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್,
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

'ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಪೀನಿಯನ್ ವಿಭಾಗ, ಆಗಸ್ಟ್-೧೯೯೭

ಹೆಸರು ....

ವಯಸ್ಸು .... ಲಿಂಗ ....

ವಿಳಾಸ ....

....

....

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು : ೧)..............................

೨)..............................

ಸ್ಥಳ ....

ದಿನಾಂಕ.............................. ಸಹಿ

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ವಿಜ್

ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ

ಇದೊಂದು 'ಟೂ-ಇನ್-ಒನ್' ಸ್ಪರ್ಧೆ! ಇವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದವರಿಗೆ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹುಮಾನ.

ನಿಯಮಗಳು :

೧. ಈ ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.
೨. ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬಿಳಿಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.
೩. ಅರೆಬರೆ ತುಂಬಿದ ಪತ್ರ ಅನರ್ಹವಾಗುತ್ತದೆ.
೪. ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕ : ೧೯೯೭ರ ಆಗಸ್ಟ್ ಕೊನೆಯ ತಾರೀಖು.
೫. ತೀರ್ಪುಗಾರರ ಆಯ್ಕೆ ಅಂತಿಮ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ.

ಸಂಪರ್ಕ ವಿಳಾಸ
ಜೀವನಾಡಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ವಿಭಾಗ
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್,
೩ನೆಯ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೆಯ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೭೯

• ಸಂಪಟೂರು ವಿಶ್ವನಾಥ್

ಜೀವನಾಡಿ ರಸ ಪ್ರಶ್ನೆ -೬

೧) ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿ................
(ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್, ಆಗಸ್ಟ್ ವೀಜ್‌ಮನ್, ವಿಲಿಯಂ ಹಾರ್ವೆ, ಸ್ಟೀಫನ್ ಹಾಕಿಂಗ್)

೨) ಆರಿಜಿನ್ ಆಫ್ ಸ್ಪೀಶೀಸ್ (ತಳಿಗಳ ಹುಟ್ಟು) ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪ್ರಕಟಗೊಳಿಸಿದ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ವಿಜ್ಞಾನಿ............ (ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್, ಜೀನ್ ಲಾಮಾರ್ಕ್, ಥಿಯೊಡೋಸ್ ಡೊಬ್‌ಜಾನ್‌ಸ್ಕಿ, ಜಗದೀಶ್ ಚಂದ್ರಬೋಸ್)

೩) ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್‌ನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದವರು...........
(ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಬರ್ನಾರ್ಡ್, ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್, ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ್, ಎಡ್ವರ್ಡ್ ಜೆನ್ನರ್)

೪) ನಿದ್ರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಪರಾವಲಂಬಿಯನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಕೀಟ.......... (ಮನೆ ನೊಣ, ಜೇನು ನೊಣ, ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ, ಟಿಟ್ಸಿ ನೊಣ)

೫) ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದೆ ಇರುವುದು ಯಾವುದು?
(ಹಾಲು, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೊಕೊ)

೬) ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವ......... ಅನಿಲದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಇತರ ಘಟಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.
(ಸಾರಜನಕ, ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್)

೭) ಮೂಳೆ, ಮಾಂಸ, ಚರ್ಮ, ರಕ್ತ - ಈ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪೈಕಿ ಗಡುಸುತನ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆ ಇಲ್ಲದ್ದು ಯಾವುದು?

೮) .... ಸಿಡುಬು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ (ವೈರಸ್, ಎಂಟಮೀಬ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಪ್ಯಾರಮಿಸಿಯಂ)

೯) ಆಧುನಿಕ (ಇಂದಿನ) ಮಾನವನ ದ್ವಿನಾಮ ನಾಮಕರಣ......
(ಹೊಮೊ ಹೆಬಿಲಿಸ್, ಹೊಮೊ ಎರೆಕ್ಟಸ್, ಹೊಮೊ ಸೇಪಿಯನ್ಸ್, ಹೊಮೊ ಹೊಮೊ)

- -

ಪ್ರವೇಶ ಪತ್ರ

ಹೆಸರು...

ವಿಳಾಸ...

....

....

ವಯಸ್ಸು......................ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ.........................ಉದ್ಯೋಗ..................

ನಾನು ಜೀವನಾಡಿ ಓದುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತೇನೆ

ಏಕೆಂದರೆ...

....

....

(ಹದಿನೈದು ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ)

ದಿನಾಂಕ : ....

ಸ್ಥಳ : ....   ಸಹಿ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ - ೪ರ ಸರಿ ಉತ್ತರಗಳು

೧. ಜಲಜನಕ - ಆಮ್ಲಜನಕ
೨. ಹೆಣ್ಣು ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ
೩. ನಿದ್ರಾ ರೋಗ
೪. ವಿಲ್ಲೆ
೫. ಕಿಣ್ವ
೬. ರಕ್ತ ಗುಂಪುಗಳು
೭. ಪೋರ್ಟಲ್‌ವೆಯ್ನ್
೮. ವಪೆ
೯. ಶ್ವಾಸಕೋಶ
೧೦. ಮೆಡುಲ್ಲಾ

ರಸಪ್ರಶ್ನೆ-೪ರ ವಿಜೇತರು

ಇಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸರಿಯುತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಲಾಟರಿ ಮೂಲಕ ಬಹುಮಾನ ವಿಜೇತರನ್ನು ಆರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾರಿಯ ಬಹುಮಾನವನ್ನು ಕೆ.ಎಲ್. ಹತ್ತಿಕಟಗಿ, ಮುಳಗುಂದ ರವರು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನದ ಮೊತ್ತ ರೂ. ೧೦೦ ಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸರಿಯುತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದ ಇತರರಿಗೆ, 'ಜೀವನಾಡಿ' ಸಂಚಿಕೆ ಕಳುಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸರಿಯುತ್ತರ ಕಳುಹಿಸಿದವರು

ತೇಜಸ್ವಿನಿ ಪಿ.ಎ., ದಾವಣಗೆರೆ
ಎ.ಜಿ. ಶಿವಲಿಂಗ, ಬಳ್ಳಾರಿ
ವಿದ್ಯಾ ಡಿ. ಗಂಜಿ, ಬೆಟಗೇರಿ
ವಿಜಯಕುಮಾರ್ ತಿಪ್ಪಣ್ಣಾ, ಹಿಪ್ಪರಗೆ
ರವೀಂದ್ರ, ನೀಲಕಂಠಪ್ಪ, ಮುನೋಳಿ
ಆರತಿ ಪಂಟೆಪ್ಪಾ ಭೂರಳೆ, ಬಸವಕಲ್ಯಾಣ
ಟಿ. ಪ್ರಭಾಕರ, ಇಳಕಲ್
ಮೂಡಲಗಿರಿಯಪ್ಪ ಕೆ., ಬುಕ್ಕಾಪಟ್ಟಣ
ವಿನಯ ಮಹಾಲಿಂಗಪ್ಪ ಬಕ್ಕಣ್ಣವರ, ರಬಕವಿ
ಗೀತಾ ಗು ಜೋಶಿ, ಮೆಣಸಗಿ



ಲೋಕಲ್ ಬೇಡ

ಸರ್ಜನ್ : ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಲೋಕಲ್ ಅನೇಸ್ತಟಿಕ್ ಕೊಟ್ಟು ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡ್ತೀನಿ.

ಶ್ರೀಮಂತ ಕೈಗಾರಿಕೋದ್ಯಮಿ : ಬೇಡಿ ಬೇಡಿ, ಲೋಕಲ್ ಬೇಡೀ, ಇಂಪೋರ್ಟೆಡ್ಡೇ ತರಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಎಷ್ಟು ಖರ್ಚಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ-ನಾನು ಹಣ ಕೊಡ್ತೀನಿ.

ಹಾರ್ಟ್‌ಬೀಟ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣ



ನರ್ಸ್ : ಡಾಕ್ಟರ್ ! ನಾನು ಪ್ರತಿಸಾರಿ ರೋಗಿಯ ಹಾರ್ಟ್‌ಬೀಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅಂತ ಆತನ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಬಗ್ಗಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಆತನ ಹಾರ್ಟ್‌ಬೀಟ್ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗ್ತಿರ್ತದೆ. ಏನು ಮಾಡಲಿ ?

ಡಾಕ್ಟರ್ (ಅವಳತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿ) : ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಲೋನೆಕ್ ಬ್ಲೌಸ್ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಬಂದು ಆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಡಾ.

ಕೆಂಪು ದೀಪ ಅಂದ್ರೆ.....

ನರ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದ ತರುಣಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ಫೇಲಾದಳು. ಆಕೆ ಎರಡನೆಯ ಬಾರಿ ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗೆ ಹೋದಾಗ ವೃತ್ತವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ದೀಪ ಹೊತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಮೊದಲೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಸೋತು, ಹೆದರಿ ಹೋಗಿ 'ಎಕ್ಸಾಮ್ ಫಿಯರ್'ನಿಂದ ಗೊಂದಲ, ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಂಡಿದ್ದ ಆಕೆ ವೃತ್ತದ ಮೂಲಕ ಡ್ರೈವ್ ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಳು.



ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಏ.ಆರ್.ಟಿ.ಓ. ಆಕೆಯ ಸ್ಕೂಟರನ್ನು ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ,

"ಏನಮ್ಮಾ - ಕೆಂಪು ದೀಪ ಅಂದ್ರೆ ನಿನಗೇನೂ ಅನ್ಸೋಲ್ವಾ ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

"ಅನ್ಸುತ್ತೇ ಸರ್. ಕೆಂಪು ದೀಪ ಬಂತೂ ಅಂದ್ರೆ ವಾರ್ಡ್‌ನ ಯಾವುದೋ ಪೇಶಂಟ್‌ಗೆ ಬೆಡ್‌ಪ್ಯಾನ್ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಅಂತ" ಎಂದು ಅಮಾಯಕಳಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು.

♦ ಎಸ್. ವಿಶ್ವನಾ

ಭಾರಿ ಮಿಸ್ಟೇಕ್



ಓರ್ವ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿ ಇಂಟರ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರೊಬ್ಬರನ್ನು ಕೇಳಿ "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ ! ನೀವು ವೃತ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭ ಮಿಸ್ಟೇಕನ್ನ ಮಾಡಿದ್ರಾ?"

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಹೌದು ! ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದ್ದ

ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರತಿನಿಧಿ : ಏನದು ?

ಡಾಕ್ಟರ್ : ಗಂಭೀರ ರೂಪ ಮರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿ ಕೋಟ್ಯಾಧೀಶ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನನ್ನ ಕೇವ ಮೂರೇ ಮೂರು ವಿಸಿಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯೂ ಮಾಡ್ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೆ.

ಬೇಡದ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳು

ತಂದೆ ದಿಢೀರನೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಾಗ, ರೋಗಿಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ನೆರೆದಿದ್ದ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೆಲ್ಲಾ ಆ ರೋಗಿಯ ಮಗನಿಗೆ,

"ಡಾಕ್ಟರನ್ನ ತಕ್ಷಣ ಕರ್ಕೊಂಡು ಬಾಪ್ಪಾ ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಸತ್ತು ಗಿತ್ತು ಹೋದಾರು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಆ ಮಗ, ಚಟ್ಟ ಕಟ್ಟಿಸುವುದು, ಸಮಾಧಿ ತೋಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಆ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೆಲ್ಲಾ ಗಾಬರಿ ಹಾಗೂ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡು,

"ಏಕಪ್ಪಾ ಡಾಕ್ಟರನ್ನ ಕರ್ಕೊಂಡು ಬಾ ಅಂತಂದ್ರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಈ ದರಿದ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡ್ತಿದ್ದೀಯ ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಆ ಪುತ್ರೋತ್ತಮ,



"ಡಾಕ್ಟರಂಥ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳು ಬೇಕೂ ಸ್ವಾಮಿ ?" ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph : 3357198
Printed at : DIKSOOCHI PRINTER, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, BANGALORE- 560 079. Ph : 3386606

ಆನಂದವೇ ಆರೋಗ್ಯ

ಆನಂದವೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಲು ಸಂತೋಷಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಟಾನಿಕ್ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕೂಡಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. 'ನಿತ್ಯ ದುಃಖಿ ಸದಾ ರೋಗಿಯಾದರೆ ಸದಾ ಸಂತೋಷಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ' ಎಂಬ ಸೂಕ್ತಿಯೊಂದುಂಟು, ಸಂತೋಷ, ಸಂತೃಪ್ತಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು, ಜೀವನ ಪಥ ಸುಖ, ಸಮೃದ್ಧಿಯಿಂದ ನಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕ, ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ನೇಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆನಂದ ತರುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೀರಿ ಹದವಾದ ಹಾಸ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂತೋಷವೆನ್ನುವುದು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಆನಂದ ನೀಡಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪುಸ್ತಕ ಮೈಮನವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಮೈಮರೆಸಿ ಪುಳಕಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಅವರ ಅಭಿರುಚಿ, ಅಭಿಲಾಷೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಸ್ತು, ದೃಶ್ಯ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಸಂತೋಷ ನೀಡಿ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಬಯಕೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಭೋಗದ, ಭೌತಿಕ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಹಲವರು ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಂತೋಷದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ, ನಿತ್ಯಾನಂದರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಇಂದಿನ ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದ ವಕ್ರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ಹಾಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ವ್ಯಾಪ್ತಿಮೀರಿ ಬಯಕೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೈಗೆಟುಕದಿದ್ದಾಗ, ನಿರಾಶರಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚಂಚಲಚಿತ್ತಗೊಳಿಸಬಾರದು. ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡು ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವಿಸಿದರೆ ಸಮೃದ್ಧ ಬದುಕು ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಸದೃಢವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಸಂತೋಷ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯ. ಆಲೋಚನೆ, ಬಾಧೆ ಒತ್ತಡ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನರಗಳು, ಮೆದುಳು, ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಿಸ್ತೇಜಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಮನುಷ್ಯ ಕ್ರಮೇಣ ಶಕ್ತಿಹೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಧೈರ್ಯ ಅಸಮರ್ಥತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡಹುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಜೀವರಾಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನೆ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರದ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಕ್ರಿಯೆಗಿಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯೆಂಬ ಪಟ್ಟ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಆ ಆಲೋಚನೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಮಾಜವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಇರಬೇಕೇ ಹೊರತು ನಾಶಗೊಳಿಸುವಂತಿರಬಾರದು. ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೂಸು, ಸಂಘಜೀವಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಜೀವಿಸಲಾರ, ಮುನ್ನಡೆಯಲಾರ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಸಂತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಯನುಸಾರ ಇತಿ-ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮದೊಂದೇ ಬದುಕಲ್ಲ. ನಮ್ಮಂತೆ ಅನೇಕ-ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ನೋವು-ನರಳಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಹ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾದಾಗ ದುರಾಲೋಚನೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ಸಂತೋಷ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಾವು ಖಚಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ವಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ಬಯಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ, ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ಸದಾ ಬಯಸುವುದರಲ್ಲೇ ಬದುಕು ಸವೆಸುವುದಾದರೆ, ಹಣ, ಅಧಿಕಾರ, ಅಂತಸ್ತು ಪಡೆಯುವುದೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯೆನ್ನುವುದಾದರೆ, ಉಲ್ಲಸಿತ ಮನಸ್ಸು ಭಾರಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಆಗರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಮೆದುಳು, ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತ ದ್ವಾರ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ- ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಸದ್ವಿನಿಯೋಗವಾಗುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಲಾರದೆ ಪಲಾಯನವಾದಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮನೋಭಾವನೆ ಹಣ-ಅಂತಸ್ತಿನ ತೀರದ ಬಯಕೆಗಳು ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಸಮಾನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಆಲೋಚನಾ ಮಟ್ಟ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ದುರಾಸೆ, ಅಸೂಯೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಲೋಚನಾ ಆಳ-ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಪ್ರಮಾದಕರವಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸೇರಬೇಕಾದದ್ದು ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧನೆ ಸಿದ್ಧಿಯಾದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಶರೀರಕ್ಕೂ ವಿರಾಮ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಹಾದಾನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಹಣ-ಅಧಿಕಾರ ಅಂತಸ್ತೊಂದೇ ಆನಂದ ತರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೆರೆದ ಹೃದಯ, ದೂರದೃಷ್ಟಿ, ಮನಸ್ಸು ನಿಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಆನಂದಕ್ಕಿಂತ ಮೀರಿದ ಪರಮ ಔಷಧ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆನಂದ ಜೀವನದಿಯಂತಹದ್ದು, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಆತಂಕರಹಿತ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಡಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆನಂದವೇ ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು.

- ಟಿ.ಟಿ. ಕಸ್ತೂರಿ

JEEVANAADI samagra kutumba aarogya manjari
KANNADA MONTHLY

RNI REGD NO 65817/
POSTAL REGD NO BGW